A SHWE OO MIN PRODUCTION

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ဘဝကိုပြောင်းလဲခြင်း

THE PRACTICE OF MINDFULNESS WILL CHANGE YOU

HAY WINN AUNG

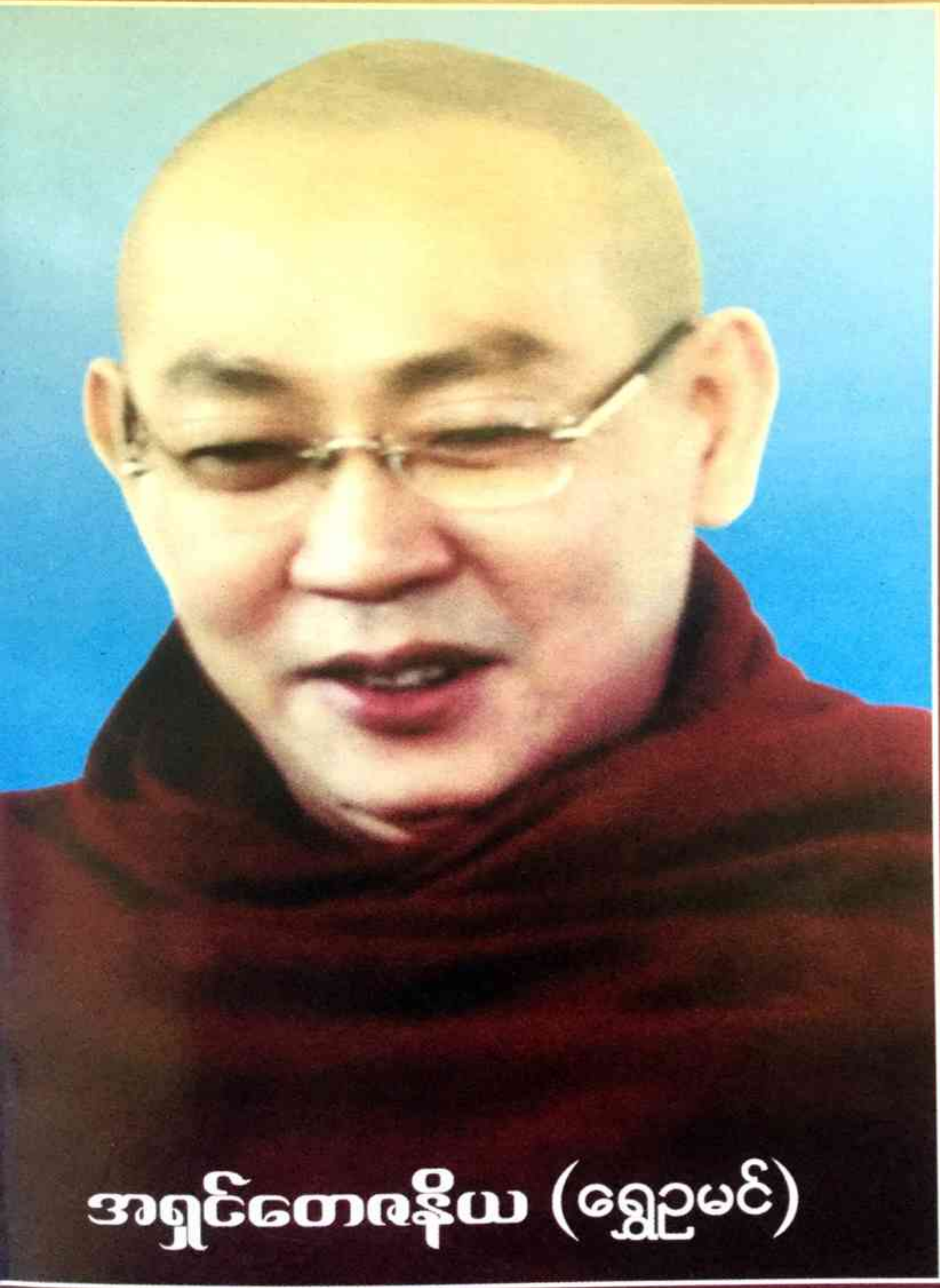
အနန္တောအနန္တ ငါးပါး ဦးထိပ်ထား၍

အနန္တာ

ဓမ္မစာပေ

ဒေါ်ရီရီဝေ ၊ ဒေါ်နွယ်နီစိန်

တို့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



အရှင်တောရနိယ (ရွှေဥမင်)

NAMO TASSA BHAGAVATO

ARAHATO

SAMMA SAMBUDDHASSA

နမောတဿ ဘဂဝတော

အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

Homage to Him, the Blessed one,

the Worthy one,

the Perfectly self Enlghtened one.

ဘုန်းတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊
တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်
ထိုးထွင်းသိမြင်တော်မူသော၊
မြတ်စွာဘုရားအား ရှိသေညွတ်တွား
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

အမှာစာ

ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ပတ္တမြားမြို့သစ်၊ ရွှေဥမင် ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာ၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော် ဦးတေဇနိယ က ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်တွေ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို အခြား တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်နေသူများ စိတ်ထက်သန်စေရန်နှင့် အကျိုးရှိစေရန် အတွက် ရေးသားဖို့ အကြံပြု မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး ဆရာတော်ထံ တန်ပြန် အကြံပြုချက် တစ်ခု တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါကတော့ တခြားယောဂီတွေရဲ့ အတွေ့ အကြုံများကိုပါ စုဆောင်းရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဓမ္မအတွေ့ အကြုံဟာ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးများချင်မှများပါမယ်။ လူမျိုးစုံ၊ အသက်အရွယ်အစုံ ယောဂီများရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို စုစည်း တင်ပြနိုင်ရင်တော့ လူအများစုအတွက် ပိုအကျိုးများမယ်၊ ထိရောက် မယ်လို့ ထင်မိလို့ပါ။

အခု စုဆောင်း တင်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဟာ ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာမှာ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့ကြတဲ့ ယောဂီများရဲ့ ရေးသားချက်များဖြစ်ပါတယ်။ အများစုကတော့ ကိုယ်တိုင်ရေးကြတာဖြစ်ပြီး အချို့ကတော့ သူတို့ပြောပြချက်များကို ကျွန်တော်ရေးသား မှတ်ယူထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး တည်းဖြတ်ရေးသားပြီးတဲ့စာမူကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ဖတ်ရှု စေပြီး သူတို့ ပြင်ဆင်လိုတဲ့အချက်များကို ပြင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ယောဂီတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းချုပ်လေးကို တောင်းခံလိုက်ပြီး မေးခွန်းနှစ်ခုကိုလည်း ဖြေစေပါတယ်။ **"ဘာကြောင့် တရားစပြီး အားထုတ်ဖြစ် တာလဲ"** နဲ့ **"တရား အားထုတ်မှုကြောင့် သင့်ရဲ့ဘဝ ဘယ်လိုပြောင်းလဲ သွားပါ သလဲ"** ပါဝင်ရေးသောသူအားလုံး အတတ်နိုင်ဆုံး ပွင့်လင်းမှု ရှိဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့အမည်များကို မဖော်ပြဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်တာကတော့ ဒီကိုယ်တွေ့ ရေးသား ချက်များဟာ ဖတ်ရှုသူများကို ဓမ္မလမ်း ဆက်လျှောက်ဖို့ ကူညီ တွန်းအားပေးနိုင်ရန်နဲ့ မိမိတို့ တရားကျင့်စဉ် ပိုတိုးတက် အားစိုက် နိုင်ဖို့ အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရနိုင်ရန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တို့ အနေနဲ့ သင်တို့ရဲ့မိတ်ဆွေ၊ မိသားစု ဝင်တွေကိုလည်း ဒီစာအုပ်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ယောဂီ တော်တော် များများကို သူတို့မိသားစုဝင်တွေနဲ့ မိတ်ဆွေတွေက ဘာကြောင့် ဒီလို အချိန်များစွာ အသုံးချပြီး သတိအားကောင်းဖို့ လေ့ကျင့် နေတာလဲဆိုတာ နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒီစာအုပ်လေးကိုဖတ်ပြီး သူတို့လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ကြည့်ဖို့ စိတ်ကူးလေး ပေါ်လာနိုင်စေရန် မျှော်လင့်လျက် ...

ဒေါက်တာဝေါလ်တာ ကော့ချ်လီ

(စုဆောင်းတင်ပြ၊ တည်းဖြတ်သူ)

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ပတ္တမြားမြို့သစ်၊ ရွှေညမင်းခမ္မသုခတောရရိပ်သာ၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော် ဦးတေဇနိယမှ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်နေသူများ၊ စိတ်အား ထက်သန်စေရန်နှင့် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် ရေးသားဖို့ အကြံပြု မိန့်ကြားချက်အရ ဒေါက်တာ ဝေါလ်တာကော့ချ်လီမှ စုဆောင်းတင်ပြပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော

"The practise of Mindfulness will change you"

စာအုပ်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် စေတနာအရင်းခံဖြင့် ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ကြသော ဒေါ်ခင်ဆွေလတ်၊ ဒေါ်မျိုးသွယ်၊ ဒေါ်သင်းသင်းတို့အား အထူးပင် ကျေးဇူး ဉပကာရတင်ရှိပါကြောင်း ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စီစဉ်သူ

ဒေါ်ရီရီဝေ၊ ဒေါ်နွယ်နီစိန်

- အသက် ၆၆ နှစ်၊
- အမျိုးသား၊
- Caucasion
- ကနေဒါနိုင်ငံဖွား၊
- အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူ၊
- ကောလိပ်ပညာသင်ခဲ့၊
- အနားယူပြီးလုပ်ငန်းရှင်၊
- တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၁၁)နှစ်။

ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ဒီမေးခွန်းကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် လေးနက်လွန်းပါတယ်။ ပြောရရင် လွယ်လွယ်နဲ့တော့ မဖြေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဖြေတစ်ခု မဖြစ်မနေ ပေးရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့် အမျိုးသမီးရဲ့ သူ့ဘာသာရေးလမ်းစဉ်အပေါ် သူကိုယ်တိုင် အားမလိုအားမရဖြစ်နေမှုလို့ ပြောရမှာပါ။ သူမရဲ့ အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကနေ အစပျိုးပြီး ကျွန်တော်တို့ အခြားမောင်နှံ သုံးစုံတွဲနဲ့အတူ ဘဝကို ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစေမယ့် ဘာသာရေးလမ်းကြောင်းကို ရှာဖြစ်ကြတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့အတွက် ကံကောင်းတာကတော့ ကျွန်တော်တို့နေတဲ့ San Francisco Bay တစ်ဝိုက်မှာ ဘာသာရေးဂိုဏ်းမျိုးစုံ အရင်ကရော ခုထိရော ရှိနေတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်စုံလင်တဲ့ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်မျိုးစုံကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်ယန်တရားရှုမှတ်နည်းကအစ ဂုရုကိုးကွယ်နည်း အဆုံးပါပဲ။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ Thich Nhat Than နဲ့ Jack Kornfield တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်းကို စာအုပ်တွေထဲကတစ်ဆင့် ထိတွေ့ခွင့်ရပြီး နောက်ပိုင်း သူတို့ရဲ့တရားစခန်းတွေ ဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာအဆိုအမိန့်တစ်ခုက ''တပည့်အဖြစ် ခံယူမယ့်သူ အဆင်သင့်ဖြစ်နေချိန်မှာ ဆရာပေါ်လာလိမ့်မယ်'' ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီး ဓမ္မကလည်း ကျွန်တော့်ကို ထင်ထင်ရှားရှား ပြနေပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်တာ အချိန်ကာလတစ်ခုကလွဲရင် ကျွန်တော် နေ့စဉ် တရားအားထုတ်ပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် မှန်မှန် တရားအားမထုတ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင်တောင် ကျွန်တော့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝဖြစ်အောင် အမြဲ ကြိုးစားနေခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတရားထိုင်တုန်းကတောင် ကျွန်တော်တော့ တရားတွေ့ပြီလို့ ထင်မိပါတယ်။

ဘဝမှာ ဘာတွေပြောင်းလဲမှုရှိသလဲ။

အမှန်တကယ်ပဲ ကျွန်တော်ဟာ ပိုအကြင်နာရှိသူ၊ ပိုသိမ်မွေ့သူ၊ ပိုစဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ရက်ရောမှုရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခုဆိုရင် ရက်ရောမှုဟာ ကျွန်တော့်ဘဝထဲမှာ နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း နေရာယူ ဦးဆောင်နေပါပြီ။ ၄၃ နှစ် ကြာခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဇနီးမောင်နှံဘဝဟာလည်း ပိုစိတ်ချမ်းမြေ့မှု ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် ပိုသတိထားလာနိုင်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေတယ်ဆိုတာကိုပါ ပိုသိလာပါတယ်။

အသက်မွေးမှုအနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ တရားအားထုတ်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် အနားယူဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်အတော်ကြာ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ကတော့ ကျွန်တော်ဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝမှာ အခြေခံကျကျ တွေးတော ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီး ဘဝရဲ့ဆူးငြောင့် အနှောင့်အယှက်များကို စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဖြေရှင်း ကိုင်တွယ်နိုင်သူ ဖြစ်လာခဲ့တာပါပဲ။

* * * * *

- **အသက် ၅၈ နှစ်၊**
- **အမျိုးသမီး၊**
- **ဗီယက်နမ်လူမျိုး၊**
- **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**
- **ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရပြီး (ပြင်သစ်အနုစာပေ)၊**
- **သီလရှင်အနွယ်ဝင်၊**
- **တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၂၃) နှစ်။**

ဘယ်လိုကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။

ကျွန်မ အသက်(၃၅)နှစ်ရောက်တော့ ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခဆင်းရဲမှုတွေချည်းပါပဲလားလို့ နက်နက်နဲနဲ ခံယူမိပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ပုံမှန် လူ့ဘဝကို သိပ်မလိုလားခဲ့ပါဘူး။ အိမ်ထောင်ပြုကလေးမွေးမြူတာတွေလည်း ဝါသနာမရှိခဲ့ပါဘူး။ တော်တော်ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ကျွန်မတို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို အသွားနဲ့ မကြာခဏသွားရင်း အချိန်ကုန်ရတာ နှစ်သက်ပါတယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာပဲ နေချင်ပြီး အိမ်ပြန်ရမယ့် အချိန်တိုင်း မပျော်ပါဘူး၊ မပြန်ချင်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အသက် ၈ နှစ်လောက်မှာ မိသားစုတစ်ခုလုံး အခြားမြို့တစ်ခုကို ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ကျောင်းတက်၊ ကစားနဲ့ အချိန်ကုန်ခဲ့ပြီး ဘာသာတရားကို မေ့လျော့သွား ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ အသက် ၁၉ နှစ်လောက်မှာ

အမေဟာ အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်တော့ တရုတ်ဆရာဝန်က အမေ့အသက် စိုးရိမ်ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မတို့အိမ်မှာရှိတဲ့ ဘုရားဆောင်အခန်းလေးထဲသွားပြီး ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ အမေသာ နေကောင်းလာမယ်ဆိုရင် ကျွန်မ သီလရှင်ဝတ်ပါ့မယ်လို့ ကတိပြုခဲ့ပါတယ်။ အမေလည်း ကျန်းမာရေး လုံးဝ ပြန်ကောင်းလာပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ပေးခဲ့တဲ့ ကတိကို မေ့ပြီးနေခဲ့ပါတယ်။ နှစ်အတော်ကြာလာတော့ ကျွန်မဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို သိမြင်ခံစားခဲ့ရပြီး ဘဝဆိုတာ တကယ်တမ်း အနှစ်သာရအားဖြင့် မကျေနပ်စရာအတိပါပဲလို့ သိလာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မ အသက် ၃၅ နှစ်ရောက်ချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့အစ်မက ဘုရားကျောင်းသွားဖို့ အဖော်စပ်ပါတယ်။ 'ဘုရားကျောင်း' ဆိုတဲ့ အသံလည်းကြားရော ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ အသိဉာဏ်လက်သလို ခံစားရပြီး ငါ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝနဲ့ နေချင်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ခုမှာ သွားရောက်နေထိုင်ပြီး တရားကို ဖောက်ချအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ တရားဉာဏ်ထူး ရရှိရန်ပဲလို့ သိလို့ပါ။ ၃ လ ကြာတဲ့အခါ ကျွန်မ အစမ်း မယ်သီလရှင် (novice) ဝတ်ပါတယ်။ နှစ်များ မကြာမီမှာ ကျွန်မ မိဘတွေ ပြင်သစ်နိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့သွားကြပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှာပဲနေခဲ့ပြီး မယ်သီလရှင် အပြီးအပိုင် ဝတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

၁။ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

နှစ်အတန်ကြာ တရားအားထုတ်ပြီး နောက်ပိုင်း တစ်ရက်မှာ မြန်မာပြည်မှာ လေ့လာသင်ယူပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့တဲ့ ဗီယက်နမ်ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ တရားပွဲကို တက်ရောက်နားထောင်ခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာကို နားလည်သဘောပေါက်ပုံက ကျွန်မ နားလည်တာနဲ့ အတော်အတန်ကွဲပြားနေတာ သတိထားမိပါတယ်။ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ သူ အဓိကထားပြောတာက ဝေဒနာခံစားမှုနဲ့ တခြားစိတ်ရဲ့အလုပ်တွေကို စောင့်ကြည့် သတိချပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်ကို စောင့်ကြည့်တာထက် စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံ စောင့်ကြည့်တာကို အဓိကထား ပြောသွားတာပါ။ ကျွန်မလည်း သူ့ဆီက လမ်းညွှန်မှုတောင်းခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဒီနည်းလမ်းသစ်နဲ့ တရားအားထုတ်နိုင်မယ့် ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ခုကို ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ သိပ်တိုးတက်မှု မရှိဘူးလို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ ခုနက ဆရာတော် တရားအားထုတ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားကို သေသေချာချာ ဇောက်ချ အားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် မြန်မာပြည်ကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မဘဝအတွက် အမှန်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ္တာဝိပဿနာဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်သတိကပ် စောင့်ကြည့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းက ကျွန်မရဲ့ တရားကျင့်စဉ်ကို တိုးတက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ အရင် တရားအားထုတ်

ခဲ့တဲ့ ပုံစံက စက်ရုပ်ဆန်ဆန် ငြီးငွေ့ဖွယ်ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မရဲ့စိတ် အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို လေ့လာသိရှိခွင့် ရလာပါပြီ။ အရမ်းလည်း စိတ်ဝင်စားမိပါတယ်။ တရားအားထုတ်စဉ်မှာ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိခြင်းဟာ တရားတိုးတက်ရေးအတွက် တော်တော် အဓိကကျတယ်လို့ ကျွန်မ ယူဆမိပါတယ်။

ကျွန်မ ဒီတရားရိပ်သာမှာ အဲဒီကတည်းကစပြီး အခုထိ နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအပေါ်မှာ ကျွန်မကို အင်မတန် ကျွမ်းကျင်စွာ လမ်းညွှန်မှု ပေးနိုင်ခဲ့တာကြောင့် အင်မတန် လေးစားပါတယ်။ ကျေးဇူးလည်း အထူးတင်မိပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးအနေနဲ့ တရားကို သဘောပေါက် နားလည်ခဲ့ရတာကတော့ အရာအားလုံးကို အရှိ အရှိအတိုင်း မြင်ဖို့နဲ့ လက်ခံနိုင်ဖို့လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်သမျှ အားလုံးဟာ သဘာဝဓမ္မတရားများလို့ လက်ခံထားခြင်းနဲ့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ရဲ့ အယူအဆမှားများ၊ အစွဲအလမ်းမှားများကို သတိပြု သိရှိခွင့်ရခြင်းဟာ အလွန်မှ ကျေနပ်ဖွယ်ရာ လွတ်မြောက်ရာလမ်းစ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အယူအဆများနဲ့ ထင်မြင်ချက်များကို တွယ်ငြိမနေတော့တာမို့ စိတ်ဆိုးတာတို့၊ လောဘတက် လိုချင်တာတို့ အဖြစ်နည်းလာပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒေါသတို့၊ လောဘတို့ ဖြစ်မိရင်တောင် သိပ်ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီးအထိ ဖြစ်မသွားအောင် ထိန်းလာနိုင်ပါတယ်။ ဓမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို နားလည်လာလို့ပါ။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်တွေအပေါ် ငြိတွယ်နေတဲ့ စိတ်က ဒုက္ခဆင်းရဲ

ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး ဒီအချက်ကို သတိချပ်မိတိုင်း လောဘ၊ ဒေါသ စိတ်တွေကို လုံးဝ ဖြတ်ချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကျွန်မ တရားတိုတက်မှုရရှိပြီး ကျွန်မရဲ့စိတ် တွေ ပိုတည်ငြိမ်လာတယ်၊ ပိုတင်းတိမ် ရောင့်ရဲလာတယ်၊ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်မှုတွေ ပိုရှိလာတယ်ဆိုပေမယ့် ရှေ့လျှောက် ကျွန်မ သိစရာတွေ၊ လေ့လာစရာတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်ဆိုတာ ကိုတော့ သဘောပေါက်ထားပါတယ်။

* * * * *

☺ **အသက် ၂၆ နှစ်၊**

☺ **အမျိုးသား။**

☺ **အမေရိကန်လူမျိုး။**

☺ **ပညာရေး - ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (ဂီတအထူးပြု)။**

☺ **မိရိုးဖလာဘာသာတရား - ရိုမင်ကက်သလစ် (ခရစ်ယာန်ဘာသာ)၊**

☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာ၊**

☺ **တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၄)နှစ်၊**

ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ဒီမေးခွန်းကတော့ အပေါ်ယံတော့ လွယ်ကူတဲ့ မေးခွန်းလေးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်အတွက် အဖြေကလည်း တိတိကျကျ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ၁၀ ရက်တာ ဝိပဿနာတရားစခန်း ဝင်ပါတယ်။ သူ့ အတွေ့အကြုံတွေ ကြားရပြီး သူစိတ်အား ထက်သန်တာတွေကို မြင်ရတော့ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ဝင်စားသွားပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒီအတွေ့အကြုံကို ခံစားကြည့်ဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ် ကျွန်တော်ရောက်လာပုံ အရိုးရှင်းဆုံး အဖြေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီမေးခွန်းကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါ

မှာတော့ ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုတွေ ရှိနေပြီး တော်တော်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ထိုးထွင်းနားလည်စရာ ဖြစ်စဉ်လေးတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်ကို စလုပ်တာ ၄ နှစ် ရှိပါပြီ။ ဒီ ၄ နှစ်အတွင်း ဓမ္မအပေါ် ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်တော့်ဘဝလမ်းကြောင်း ဓမ္မဘက် ဦးတည်ပြောင်းလဲစေတဲ့ အကြောင်းအချက်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရ သတိပြုမိလာပါတယ်။ ဒါကလည်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲလေ။ လူတွေဟာ နောက်ပိုင်း ပြန်စဉ်းစားမှသာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ၊ ဦးတည်မှုတွေမှာ ထင်ရှားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ ကောက်ချက်ချနိုင်ကြတာပါ။

မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က အမေ ပြောနေကျ စကားကို သတိရမိပါတယ်။ "ဘဝဆိုတာ ပျော်ဖို့နဲ့ ကစားဖို့ ချည်းပဲ မဟုတ်ဘူး"။ အမေ ဒီစကားပြောလေ့ရှိချိန်ကတော့ ကျွန်တော် အိမ်စာလုပ်ဖို့ပျင်းတဲ့အခါနဲ့ မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ရတဲ့အခါ ညည်းညူပြောဆိုပြီး ပေကပ်ကပ်လုပ်တဲ့အချိန် တွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တာကတော့ ဘဝဆိုတာ အနည်းဆုံး တစ်ခါတစ်ရံတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရမှာပဲလို့ပါ။ အမေ့စကားကို စိတ်မပါ့တပါနဲ့ သဘောတူပြရပေမယ့် တကယ် တမ်း ကျွန်တော် လက်မခံခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော ငါ့ဘဝကို ငါ ပျော်ပျော်ကြီးနေပစ်မယ်လို့ တွေးထား

ပါတယ်။ အခုနေ ရယ်စရာလိုဖြစ်နေပေမယ့် အဲဒီအချိန်တုန်းက တော့ ကျွန်တော် ခိုင်ခိုင်မာမာကို ခံယူထားတာပါ။ ကျွန်တော် နားမလည်နိုင်တာက ဘာကြောင့် ရေးသားဖော်ပြချက်မရှိတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေက လူတွေကို အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံစေရတာ လဲ။ ဒါ မှားနေကြောင်း ငါ သက်သေပြရမယ်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်တော် စိတ်မပါစွာနဲ့ အိမ်စာလုပ်၊ တခြား နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ် ဝတ္တရားတွေ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒါကလွဲရင် ကျွန်တော် တကယ်ကို ပျော်ရွှင်တဲ့ကလေးဘဝ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မိသားစုက ရိုမန်ကက်သလစ် ဘာသာ ဝင်များ ဖြစ်ကြပေမယ့် ဘယ်သူမှ ဘာသာရေးကို စိတ်မထက် သန်ခဲ့ကြပါဘူး။ ခရစ်စမတ်နဲ့ အီစတာ အချိန်တွေလောက်သာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတက်ခဲ့ကြတာပါ။ ကျွန်တော် ရိုမန် ကက်သလစ် ဘာသာသင်တန်းတွေကို ညနေ ကျောင်းအားချိန်မှာ တက်လေ့လာ ကြည့်တော့ စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီဘာသာရေးကို နည်းနည်း ဘဝင်မကျတဲ့စိတ် ဖြစ်မိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ သမ္မာကျမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် ဘုန်းတော်ကြီးတွေရဲ့ ပြောကြားချက် တွေကို မစဉ်းစား၊ မဝေဖန်ဘဲ မျက်စေ့မှိတ် လက်ခံရမှာ မကြိုက် ပါဘူး။ တစ်ဖက်ကလည်း ကျွန်တော် တော်တော်ငယ်စဉ်ကတည်း က တရားအားထုတ်ရတာကို စိတ်ဝင်စားမှု ရှိနေခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော် အတန်းကျောင်းမှာတုန်းက ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုထဲမှာ အဓိကသရုပ်ဆောင် တရားထိုင်တာကို မြင်ရတာနဲ့ တော်တော်ကို

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလူ တရားထိုင်နေတဲ့ပုံကိုလည်း ယနေ့အထိ စိတ်ထဲ စွဲနေပါတယ်။ တစ်ခါမှာ အမေ့ကို ကျွန်တော့် အတွက် တရားကျင့်နည်း သင်ပေးတဲ့ စာအုပ်ဝယ်ပေးဖို့ ပူဆာခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ထဲက သင်ပေးတဲ့အထဲမှာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြည့်တဲ့ ကျင့်နည်း ပါပါတယ်။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင်တိုင်း အဲဒီ လေ့ကျင့်နည်းကို လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သေသေချာချာ နားလည်တာ မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေခဲ့မိပါတယ်။

အထက်တန်းကျောင်းတက်တော့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင် ရေးဟာ ပိုပြီး ပြတ်သားတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝအမြင်၊ လောကအမြင်နဲ့ အမှန်တရားတွေကို ဖော်ဆောင်ပေး နိုင်မယ့် သဘာဝနယ်လွန် အတွေ့အကြုံများကို အင်မတန် တော်မွတ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို ဂီတနဲ့ တကွ မူးယစ်ဆေးဝါး အကူအညီပါ ရယူ ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဂီတ၊ ထရန်ဘုံ (trombone) လေမှုတ်ကိရိယာနဲ့ စန္ဒရားကို နှစ်အတော်ကြာကတည်းက တီးမှုတ်နေခဲ့ပေမယ့် အထက်တန်းကျောင်းရောက်မှ အထူး အာရုံစိုက်ခဲ့တာပါ။

အားကစားကို လုံးဝ ပစ်ထားလိုက်ပြီး ဂီတ အထူးသဖြင့် ဂီတာတီးခတ် ခြင်းထဲမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် နှစ်မြှုပ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဂီတ၊ marijuana (ဆေးခြောက်) နဲ့ အခြား စိတ်ကြွဆေးတွေ ပေါင်းစပ် လိုက်တော့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများ၊ ရုပ်လွန်၊ သဘာဝ လွန် အတွေ့အကြုံများကို ခံစားလာရပါတယ်။ ကျွန်တော် လိုလား တောင့်တနေတာ တွေကို ရပြီလို့ ကျေနပ်မိတာပေါ့။ အဲဒီကာလက

စမ်းသပ်မှုတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ကြည်နူးအံ့သြမှုတွေ အပြည့်နဲ့ ပါပဲ။

ဒီစိတ်အခြေအနေနဲ့ပဲ ကောလိပ် တက်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးခြောက်ရှူ၊ စီးကရက်သောက်တဲ့အကျင့်ကတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ မလုပ်မနေနိုင်အောင် စွဲနေပါပြီ။ ဒီအတောအတွင်း ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်လေးတော်တဲ့ ဂျက်စ်ဂီတာတီးသမား ဖြစ်နေပါပြီ။ အခြား အတီးအမှုတ်ပညာရှင် အကျော်အမော်တွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး ဘော့စတွန်မြို့နဲ့ နယူးယောက်မြို့တွေမှာ ကြေးစား တီးမှုတ်နေပါပြီ။ သုံးစွဲနေကျ မူးယစ်ဆေးကလည်း ကနဦးကလို နိုးကြွမှုပေးနိုင်တဲ့ အင်အားကုန်ဆုံးလာတော့ ကျွန်တော် အရက်သောက်တဲ့အကျင့်နဲ့ ပိုပြင်းတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးဘက် လှည့်လာမိပါတယ်။ အရက်သောက်၊ မူးယစ်ဆေးရှူခြင်းဟာ နေ့စဉ် မရှိမဖြစ်တဲ့ လိုအပ်ချက်များဖြစ်လာပြီး ကောလိပ် တတိယနှစ်အရောက်မှာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံက ဂန္ထဝင်ရသမြောက် ဘဝနေမှုစနစ်လို့ ဖော်ကြူးကြတဲ့ လိင်မှုကိစ္စ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ဂျက်(ဇ်) (Javzz) ဂီတတို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ထင်ရှားစိုင်း ဘဝနေမှုပုံစံမျိုး ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်မှာတော့ လူမှုရေးနှင့် မိသားစု ဆက်ဆံရေးပိုင်းမှာ ပြေလည်အောင်နေနိုင်ခဲ့ပြီး ကျောင်းမှာလည်း အမှတ်ကောင်းကောင်း ရခဲ့ပါတယ်။ နှစ်အတော်ကြာကြာပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်အလိုလိုက်မှုများကို မိသားစုနှင့်တကွ မသိသင့်ဟု ယူဆသူများပါ မသိရအောင် ဖုံးကွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဘဝနှစ်ခုကို နေခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော့်ဘဝကို ပျော်ပျော်ကြီး နေချင်သလိုနေခဲ့တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်တစ်ဒေသကတော့ ငါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနေတာပဲ၊ ငါလိုချင်တာ ဒါမဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိနေပါတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး ဘဝအဓိပ္ပာယ်မဲ့မှုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ လောကကြီးကို မကျေနပ်မှုတွေ ခံစားမိပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာ တကယ်လိုချင်မှန်းလည်း မသိနိုင်တော့တဲ့ အဖြစ်မျိုး ရောက်နေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် စိတ်က ထုံထိုင်းနေပြီး တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း ပျောက်နေလို့ပါပဲ။ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်ပေးတာက အလွယ် ဆုံးလုပ်ရန် ဖြစ်သွားပြီး၊ အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်အတော်ကြာ ဘဝကို ဖြုတ်သန်းခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကြေးစားတီးမှုတ်ပညာရှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေ အထား မရှိဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယစိတ် ဖြစ်လာချိန်ကစပြီး အခြေအနေတွေ စတင် ယိုယွင်းလာတော့တာပါပဲ။ ဂီတတီးမှုတ် တုန်း ခံစားရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကာလဟာ ပိုမို တိုတောင်းလာပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုတော်သထက်တော်သူ ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးနေမိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် သတိပြုမိ လာတာက ဂီတကို ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုပေးတဲ့ အရာ အဖြစ်ရော၊ ယစ်မူးစေတဲ့အရာအဖြစ်ရော သဘောထားပြီး စွဲနေတာပဲလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အတီးအမှုတ်ပညာရှင်ဖြစ်ခြင်းက ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သတ်မှတ်ပုံဖော်ချင်တဲ့ ဘဝရဲ့

လိုအပ်ချက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမှာ အတီးအမှုတ် ပညာရှင်ကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယဝင်မိတာနဲ့ ကျွန်တော့်စိတ်တွေ ဖရိုဖရဲနဲ့ ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ကုန်တော့တာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တော် တစ်သက်လုံး အလိုရှိ ရှာဖွေနေတဲ့အရာကို ဂီတက မပေးစွမ်းနိုင်ဘူးဆိုတာ တော်တော်ကို ထင်ရှားလာပါပြီ။ တစ်ချိန် တည်းမှာပဲ တခြား ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း မသိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂီတပညာရေးကလည်း တစ်ဝက်ကျော် ခရီးရောက် နေပါပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်အခြေအနေက တည်ငြိမ်မှုရော၊ ယုံကြည်မှု ရော မရှိသေးတာကြောင့် စိတ်တွင်းခံစားမှုတွေကိုလည်း ဖွင့်ဟ မပြောနိုင်ဘဲ ရင်ထဲမှာ မွန်းသိပ်အောင် သိမ်းဆည်းထားရင်း ဘဝကိုလည်း ဟန်ဆောင်ပြီး ဘာမှမဖြစ်သလို နေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလိုနေတာဟာလည်း စိတ်ပူပန်မှုနဲ့ စိတ်ကျမှုဆိုတဲ့ အကျင့်တွေကို စွဲမြဲလာစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်းမသိတာနဲ့ မူးယစ်ဆေးနဲ့ အရက်ကိုပဲ ဖိပြီး အားကိုးမိပြန်ပါရော။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ဂီတာကို လုံးဝ တီးခတ် လေ့ကျင့်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ စိတ်တွင်းက ပြင်းထန်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ကို မေ့သွားနိုင်စေတဲ့အရာ ဘာမဆို လုပ်နေရပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီအတိုင်းဆက်သွားလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ကောင်းကောင်း သိလာပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လည်း ကြောက်ရွံ့စိတ်နဲ့ မရေမရာ စိတ်တွေ က လွှမ်းမိုးတာခံနေရပြီး ဘာမှမလုပ်နိုင်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေ ချိန်မှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူနေ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အရမ်း ကျေးဇူးတင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်တော့်လိုပဲ

ခံစားခဲ့ရဖူးလို့ ကျွန်တော့်ကို ကူညီပြီး အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အမြင်ရှင်းစေဖို့နဲ့ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာပါ ပြောပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ တစ်ဖက်မှာလည်း တရားလွန် ကြောက်စိတ်ရှိနေပြီး တစ်ဖက်မှာလည်း မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်လေး ရှိနေတာမို့ သူအကြံပေးတဲ့အတိုင်း ဝစီပိတ်ဝိပဿနာ ၁၀ ရက် စခန်းအတွက် နာမည်စာရင်း တင်သွင်းလိုက်ပါတော့တယ်။

ကျွန်တော် စခန်းကိုရောက်သွားတော့ တော်တော်ဆိုးဆိုးဝါးဝါးပုံစံနဲ့ပါပဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့ညက နံနက် ၅ နာရီအထိ ပါတီပွဲမှာ အပျော်လွန်ခဲ့တာပါ။ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲနေတာကိုလည်း ဖုံးထားမိတော့ ပထမပိုင်းရက်တွေမှာ ဆေးဖြတ်၊ အရက်ဖြတ် ဝေဒနာများကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ တိုတောင်းပေမယ့် မှတ်မှတ်ရရဖြစ်စေတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုမျိုးကို ရရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ပြည့်နီးပါးကတော့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု၊ မငြိမ်မသက်ဖြစ်မှု စတဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေနဲ့ပဲ စခန်းသွားခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလို ဆိုးဝါးတဲ့အတွေ့အကြုံ ခံစားမှုတွေ ရခဲ့ပေမယ့် ထူးခြားမှုတစ်ခုတော့ တွေ့ရပြီလို့ ကျွန်တော်နားလည် သဘောပေါက်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ၁၀ ရက်ကာလ အဆုံးအထိ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီး စခန်းကအပြန်မှာ ငါရှာနေတဲ့အရာကို တွေ့ပြီလို့ သိခဲ့ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကောလိပ်ကျောင်းလည်း ပြန်ရောက်ရော ကျွန်တော် မူလ ဒုံရင်း ပြန်ရောက်တော့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်

ဒီတစ်ခါတော့ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ၊ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် တစ်စတစ်စ မှုပျက်ပျက်လာပြီး ၃ လလောက်အကြာမှာ ဖုံးဖိမရအောင် လူသိသူသိ အဆိုးဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိလဲဆိုရင် ကျွန်တော့်မိဘတွေတောင် ကျွန်တော့်အခြေအနေ တော်တော် ဆိုးဝါးမှန်း သိကုန်ကြတာပါပဲ။ ကျွန်တော် ကျောင်းက နှစ်ဝက် နားလိုက်ပြီး အိမ်ပြန်နေပါတယ်။ နောက်ထပ် တရားစခန်း ၁၀ ရက် ဝင်ဖို့ကိုလည်း စာရင်းသွင်းလိုက်ပါတယ်။

မိဘအိမ်ပြန်နေလိုက်တော့ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုတွေက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ခက်ခဲပြီး ခံစားမှုများနဲ့ ပြည့်နှက်နေပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့အစွမ်းအစကို အကဲစမ်းတဲ့အချိန်လည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တရားထိုင်ချိန် တော်တော်ပေးခဲ့ပြီး ဓမ္မစာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်း ကျွန်တော့်ကျင့်စဉ်အပေါ်မှာ ပိုနိုင်မာတဲ့ ယုံကြည်မှု မွေးလာနိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာတော့ ဒီလမ်းကြောင်းဟာ ငါ့အတွက်ပဲ ဆိုတာ သိနေပါပြီ။ တရားအားထုတ်မှု လမ်းကြောင်းကို အကျွမ်း တဝင်ရှိတယ်လို့ ခံစားရပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အင်မတန်မှ ယုတ္တိတန်၊ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းဆိုတာလည်း သိနေပါတယ်။ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းများကတော့ ကျွန်တော့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ပူပန်နေကြပါတယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ နောက်အစွန်းတစ်ဖက်ကို သွားပြန်ပြီလားလို့ ယူဆနေကြမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီအလုပ်က ကျွန်တော့်ကို အမှန်တကယ် အကူအညီဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်လို့

ယူဆပေးဖို့လည်း သူတို့ ဝန်မလေးကြပါဘူး။ ဒီတစ်ခါ တရား စခန်းမှာတော့ ကျွန်တော် ၂ လကြာခဲ့ပြီး အမှန်ပဲ ဘဝသစ်ကို ခြေချလိုက်နိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်တွေ အင်မတန်မှ နိုးကြား တက်ကြွလာပြီး ဓမ္မကို လေ့လာကျင့်သုံးဖို့ အင်အား သစ်လည်း ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ကို ဓမ္မလမ်းလျှောက်ခဲ့ ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် လမ်းမှန်တွေ့ပြီလို့လည်း အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်မိပါပြီ။

နောက်နှစ်ဝက်အတွက် ကျောင်းပြန်တက်ပြီး ဒီဂရီရရှိဖို့ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါတယ်။ ဒီအချိန်ကတော့ ခက်ခဲပြီး ကျွန်တော့် အတွက် စမ်းသပ်ခံကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝပျက်လုနီးပါးဖြစ်ခဲ့တဲ့ နေရာ၊ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အခု ကျွန်တော့်ရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝ စရိုက် အသစ်ကို ဝင်ဆံ့အောင် ကျင့်သုံးရတာမို့ပါ။ ကျွန်တော်နေတဲ့အိမ် မှာ အခြားဂီတသမား ၇ ဦးလည်း နေထိုင်ကြပြီး၊ ည မိုးချုပ်အထိ ဂီတကို လေ့ကျင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တရားထိုင်ကြသူများလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အရက်မသောက်၊ ဆေးမသုံးဘဲ တရား အားထုတ်တာကိုပဲ ဆက်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်က အင်မတန် ခိုင်မာနေတာမို့ ကျွန်တော်နဲ့ လောလောဆယ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်က ကျွန်တော့်ကို လမ်းမှန်လျှောက်ရန် အားပေးမှုကြီးတောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်အပိုင်းအခြားလေးမှာ ဓမ္မကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပါတယ်။ ဓမ္မက ကျွန်တော့်စိတ်ဓာတ် လုံခြုံမှုနှင့် အခြေခံမှန်မှုကို ပေးခဲ့ပြီး ဘဝတစ်ခု လုံးအတွက် ဒီလောက် မွန်မြတ် ကောင်းမွန်တဲ့လက်နက်ကို ပိုင်ဆိုင်

ခွင့်ရတာကိုပဲ ကျေးဇူးတင်မဆုံး ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် နာရီပေါင်းများစွာ နေ့စဉ် တရားအားထုတ်ရာမှာ မကြာခဏ ကျယ်လောင်တဲ့ ဂီတသံရဲ့ အနှောင့်အယှက်ကြားက အားထုတ်နိုင်ခဲ့တာမို့ ကျွန်တော့်အတွက် တရား လျင်မြန်စွာ တိုးတက်စေတဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဘွဲ့ရပြီးချိန်ကစပြီး အမေရိကန်ပြည်နှင့် အာရှဒေသရှိ တရားရိပ်သာတွေမှာ တရားအားထုတ်နေထိုင်ခြင်းနဲ့ အချိန်အတော်ကြာ ကုန်ဆုံးစေခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းမဝင်တဲ့ အချိန်တွေမှာတော့ အစားထိုးဆရာအဖြစ်နဲ့ရော၊ မသန်မစွမ်း ကလေးသူငယ်များကို သင်ကြားပေးတဲ့ အကူဆရာအဖြစ်နဲ့ရော လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်အကိုင်တစ်ခု အတည့်တကျ မရွေးခင်မှာ တရားနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရတာ အတော်ကံကောင်းပါတယ်။ တရားစခန်းဝင်ချိန် အများကြီးရခဲ့ပြီး အခြေခံခိုင်မြဲတဲ့ တရားကျင့်စဉ်ကိုလည်း ရရှိခဲ့လို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်က တော်တော်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဘဝကို ဖြန့်သန်းခဲ့ရတာမို့လည်း ဒီလို အခြေခံခိုင်မာတဲ့ အုတ်မြစ်လိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိသားစုကလည်း တရားအားထုတ်တာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူးများတယ်ဆိုတာကို အသေအချာ သဘောပေါက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို လုံးဝ နားလည်မှုနဲ့ အားပေးကူညီမှုပေးခဲ့ကြတာကြောင့် ကျွန်တော် ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပါသလဲ။

ဘယ်လိုစပြောရမှန်းမသိအောင်ကိုပဲ ကျွန်တော့်ဘဝဟာ တရား အားမထုတ်မီနဲ့ အားထုတ်ပြီးချိန် တော်တော် ကွာခြားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အခုမှ တရားဓမ္မလမ်းစဉ်ကို စတင်လျှောက်လှမ်းသူဖြစ်ပြီး ဖွံ့ လုံ့လရှိရှိနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းကို စနစ်တကျ လျှောက်မယ်ဆိုမှ ရရှိလာမယ့် စိတ်အစဉ်ရဲ့ လေးနက်ကြီးကျယ်တဲ့ အပြောင်းအလဲ ခံစားမှုအရသာကို အဖျားအနားလောက်သာ မြည်းစမ်းခွင့်ရသေးတဲ့သူလို့ ယူဆထားပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် မြင်သာထင်သာအရှိဆုံး ပြောင်းလဲမှုကတော့ မူးယစ်ဆေးနဲ့ အရက်ကို လုံးဝ မသုံးစွဲတော့ပဲ ငါးပါးသီလကို ထိန်းနိုင်တာပါပဲ။ အခုလို ကျွန်တော် မူးယစ်၊ အရက်ဖြတ်တဲ့ နေရာမှာ ပုံမှန် အခြားသူများထက် လွယ်ကူစေတာကတော့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပါပဲ။ မိမိစိတ်အစဉ်ကို သိနေဖို့ အရေးကြီးမှန်း သိလာတာနဲ့အမျှ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုဟာ ဝိရောဓိသဘောဆောင်တာ သိလာပြီး သုံးစွဲလိုစိတ်ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးကြောင့် ကြာရှည်စွာ ထုံထိုင်းနေရာကနေ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိကပ် နေနိုင်လိုက်ချိန်ကစပြီး တစ်သက်တာ အိပ်မက်က နိုးလာသလို ခံစားမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေပုံတွေနဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေကို စေ့ဆော်နေပုံတွေ သတိထားနိုင်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်က ပြစ်ပယ်ထားသလိုဖြစ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ရဲ့ခံစားမှုမျိုးစုံကိုလည်း ခံစားလာရပြီး

တစ်ခါတလေ စိတ်ခံစားမှုအစဉ်ဟာ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ထိုးတက်၊ ထိုးဆင်းနေတဲ့ အပျော်စီးရထား (Roller coaster) စီးနေရသလို ခံစားမိပါတယ်။

အရင်တုန်းက ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် လူကောင်းတစ်ယောက်လို့ ခံယူထားပေမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရား ခံယူချက်တော့ တိတိကျကျ မလိုက်နာဖူးပါဘူး။ သူတစ်ပါးကို တမင်သက်သက် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်တာမျိုးတော့ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ မေတ္တာထားတဲ့စိတ်မျိုးလည်း အရင်ကတည်းက ရှိခဲ့တာပါ။ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်း ကျင့်ရကတည်းက ကျွန်တော် ဒီ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုနက်နက်နဲနဲ တွေးခေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ပြင်သင့်တာတွေ အများကြီးရှိသေးတာကိုလည်း မြင်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်က ပြောပြခဲ့သလို လော့နံ့နှစ်ဖက်နင်း၊ ဘဝနှစ်ခုကို ခွထားစဉ်က လိမ်ညာပြောတာမျိုး လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အမြဲလိုလို သူများကို ဖုံးကွယ်ထားရမယ့်ကိစ္စက ရှိနေတာပါပဲ။ အရင်တုန်းက သိပ်အမှုမထားခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ အပြစ်လုပ်မိတယ်လို့ ခံစားလာမိပါတယ်။ ဝစီကံကို မထိန်းသိမ်းလိုက်တာနဲ့ အမှားပြုမိမှုနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ခံစားရမယ့် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်လာပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် စကားပြောရာမှာ သတိထားတဲ့ အကျင့်ရှိလာပြီး အမှန်အတိုင်းနဲ့ ရိုးရိုးသားသားပြောဖို့ အမြဲ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒီလို ပိုပို သတိချပ်မိတဲ့အတွက် ဝစီကံမှာ အင်မတန်

သိမ်မွေ့တဲ့ အသေးစား ဖောက်ဖျက်မှုလေးတွေကိုပါ ပိုသတိထားမိလာပါတယ်။

တခြားသီလတွေနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။ မူးယစ်စေတဲ့အရာတွေဟာ အန္တရာယ် ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာကိုလည်း အတော်ကို သဘောပေါက်နေပါပြီ။ မူးယစ်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ချုပ်ထိန်းနိုင်မှုတွေ ပျောက်ကုန်ပြီး တခြားသီလတွေကိုလည်း ချိုးဖောက်ဖို့ နီးစပ်လာပါတယ်။ အခုဆို ခြင်တစ်ကောင်ကိုသတ်ဖို့ ဝန်လေးနေပါပြီ။ အရင်ကဆို ခြင်သတ်တာလောက်တော့ နှစ်ခါတောင် မစဉ်းစားခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့အရ ငါးပါးသီလ ထိန်းတာဟာ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းဖို့ အခြေခံ လိုအပ်ချက်ပါပဲ။ ငါးငါးသီလဆိုတဲ့ အင်မတန်မှ ရိုးဖြောင့်တဲ့ လမ်းစဉ်ကြောင့် ကျွန်တော် အမှားအယွင်းလုပ်တဲ့ဘဝကနေ လွတ်ကင်းလာသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော သူများကိုပါ ဒုက္ခပေးမှုမျိုးကိုလည်း ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေဖို့ သီလတရားက အကူအညီပေးခဲ့တာပါ။

တရားကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်ကို အမြဲ သတိကပ်ပြီး နေလာနိုင်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ မိမိရဲ့တာဝန်သာ ဖြစ်တယ်လို့ သိလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာ ပြောသလိုပါပဲ ''စိတ်ကို မင်းပိုင်ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုတော့ မင်း တာဝန်ယူရမယ်။ (စိတ်ကို မင်းမပိုင်ဆိုင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် တာဝန်တော့ မင်းမှာရှိတယ်)။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ အတွင်းစိတ်ပေါ်မှာ

မှုတည့်တယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ ဒီအမှန်တရားကို သိလာရတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံတော့ နှစ်ဖက်လွှလို အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် ကျွန်တော် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှု ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ်ဖန်တီးနိုင်တယ်၊ အပြင်လောကက ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကို လုယူလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်မှာလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ဒုက္ခတစ်ခုခု ခံစားရရင် ပြင်ပလောကက ဘာကိုမှ လက်ညှိုးထိုး အပြစ်တင်လို့ မရတော့လို့ပါ။ ဒါတောင် အခုထိ ကျွန်တော် ရံဖန်ရံခါမှာ သူများတွေကို အပြစ်တင်တာတွေ လုပ်မိနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် တော်တော်ကို နည်းပါးလာပါပြီ။

ပျော်ရွှင်မှုမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိတယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ အရင်တုန်းက ပျော်ရွှင်မှုကို အာရုံခံစားမှုနဲ့ပဲ တွဲထားပါတယ်။ မနောအာရုံ အပါအဝင်ပေါ့။ ဥပမာ–ကိုယ့်ရဲ့ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုပညာတွေ ထက်မြက်လာတဲ့အခါမှာ ရရှိခံစားရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးပါ။ အခု ဝိပဿနာ အားထုတ်လာတော့ ပိုပြီး သိမ်မွေ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ သမာဓိတည်ကြည်လို့ စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုနှင့် သဘာဝအမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ သဘောပေါက်လို့ ရရှိလာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာတွေပါပဲ။ ဒီလို ခံစားချက်မျိုး မရှိဖူးသေးသူတွေကိုတော့ ရှင်းပြရခက်ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တော့ အာရုံခံစားမှုကြောင့် ရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေလည်း ကျွန်တော့်မှာ ရှိပါသေးတယ်။ တစ်ခါတလေ

အလွန်အကြူးတောင် ပျော်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အဲဒီလိုမျိုး ပျော်ရွှင်မှုတွေကို လက်လွှတ်ချင်ပြီး ခုနကပြောတဲ့ အဆင့်မြင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုမျိုးကိုသာ ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာအောင် ကြိုးစားနေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အခိုင်အမာ ပြောနိုင်တာကတော့ တရားအားထုတ်မှုရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တဲ့ စိတ် ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ စိတ်ရောင့်ရဲမှု အရသာဟာ ဘဝတစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ ခဲ့ရဖူးတဲ့ ဘယ်အရသာနဲ့မှ မနှိုင်းသာဘူးဆိုတာပါပဲ။

နောက်ထပ် အရည်အချင်းတစ်ခု တိုးတက် မြင်သာတာ ကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်က ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် အတွေ့အကြုံကိုသာ လက်ခံလိုပြီး စိတ် မချမ်းမြေ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အတင်းအကြပ် ရှောင်ထွက် ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခြင်းဟာ ကျွန်တော့်ကို လောကရဲ့သဘာဝတရားတွေနဲ့ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်ဆိုတဲ့ မရှောင်သာတဲ့ လောကဓံ တရားတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အကူအညီပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခ သုက္ခ ကြုံရရင် အမြန်ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ဖို့ စိတ်မကူးတော့ဘဲ အသာလေး စောင့်ကြည့်ရင်း သူ့ကို မိတ်ဖွဲ့ပြီး သဘောပေါက် နားလည်အောင် ကြိုးစားယူပါ တယ်။ ဒါဟာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ပိုလေးနက်မှုဖြစ်စေပြီး ဘဝကို လည်း ပိုတက်ကြွ ရှင်သန်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရတိုင်း စိတ်ရဲ့ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှုကို ခံစားရပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အဲဒီအချိန်တွေမှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး၊ ကိလေသာတွေ ကင်းစင် နေလို့ပါပဲ။

သတိရှိပြီး အသိဉာဏ် တိုးလာတာကြောင့် ရရှိလာတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရတဲ့အခါ ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်လာပြီး အလျင်စလို လုပ်မှုတွေ လျော့လာစေပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ ယိမ်းယိုင်မှုများ လှုံ့ဆော်မှုများကို လေ့လာနိုင်ခဲ့ပြီး ဒါတွေကို မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆများနဲ့ တဖက်သက်ကျတဲ့ တွေးခေါ်မှုများက မီးထိုးပေးနေတယ်ဆိုတာကို မြင်လာပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကို နိုးကြားတဲ့အမြင်နဲ့ ခပ်ခွာခွာ စောင့်ကြည့်လာနိုင်တော့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သမျှဟာ တစ်ခုခုကို အကြောင်းရင်းခံပြီး ဖြစ်တာဖြစ်ပြီး ငါနဲ့မဆိုင်လို့ မြင်လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ပူပန်မှုများနဲ့ စိတ်ဂနာမငြိမ်မှုတွေဟာ ဒီစိတ်ဖြစ်စဉ်ကြီးကို သတ်မှတ်ခွဲခြားနေတာတွေရဲ့ ရလဒ်တွေပါပဲ။ အဲဒီလို အမှန်အကန် မြင်လာတဲ့အခါ သတ်မှတ်ခွဲခြားမှုတွေ လျော့နည်းလာပြီး စိတ်ပူပန်မှုနဲ့ ဂနာမငြိမ်မှုတွေလည်း ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခမပေးတော့ပါဘူး။

တရားအားမထုတ်ခင်က ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်အခြေ အနေ အရှည်အသွေးမှာ သတိရှိမှု အင်မတန် နည်းခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားမိရင် တော်တော့်ကို ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီအချိန်က အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့စွာ တုံ့ဆိုင်းနေတဲ့ မြူတောထဲမှာ အသက်ရှင်နေရ သလိုဖြစ်ပြီး စိတ်အညစ်အကြေး များရဲ့ ဒုက္ခပေးနိုင်မှု အတိုင်းအတာကို လုံးဝ မသိခဲ့ပါဘူး။ အခုတော့ ကျွန်တော်ဟာ သူများကို စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း စိတ်ဒုက္ခ ခံစားရမယ်၊ သူများကို ကူညီရင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကူညီရာရောက်တယ်ဆိုတာ သိပါပြီ၊ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို မွေးမြူဖို့ ရည်ရွယ်တာကြောင့်လည်း ကျွန်တော် အခုဆေးပညာလေ့လာဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်တာပါ။ ဆေးပညာနဲ့ ကျွန်တော် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုရင် သူတစ်ပါးတွေကို ကူညီလုပ်ကျွေးမှုပြုရာရောက်မှာပါ။

နောက်တစ်ခု ပြောရဦးမယ်။ ကျွန်တော် သည်းခံစိတ်လည်း ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော် ကြီးပြင်းရာက နယူးယော့မြို့ဆိုတော့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ တစ်ချိန် တည်းမှာ အလုပ်တစ်ခုထက်မက လုပ်နိုင်မှုဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဦးစားပေးတဲ့နေရာဖြစ်ပြီး သည်းခံမှု၊ အချိန်ယူမှုဆိုတာတွေကတော့ လျှင့်ပစ်ခံနေရပါတယ်၊ တရားအားမထုတ်ခင်ကတော့ ဒီလို ခေတ်ရဲ့ အမြန်ရေစီးကြောင်းထဲမှာ ကျွန်တော်လည်း မျောပါခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခုခုကြောင့် စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာရင် ဒါမှမဟုတ် မီးအချက်ပြလမ်းဆုံမှာ ကြာကြာစောင့်နေရရင်ကိုပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်တိုလာတတ်ပါတယ်။ မလုပ်ချင်တာ တစ်ခုခုလုပ်ရရင်လည်း အမြန်ဆုံး ပြီးအောင်လုပ်ပြီး လုပ်ရင်းနဲ့လည်း မနှစ်မြို့စိတ်ဖြစ်လေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လုပ်သင့် လုပ်ရမယ့် ဝတ္တရားမှန်သမျှတော့ လုပ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်တမ်း စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘဲ ဒါတွေပြီးမှ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ယစ်မူးပြီးနေလို့ရမှာမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးစွဲဖူးသူတိုင်း သိကြမှာပါ။ တောင့်တစိတ်၊ ရွံမုန်းစိတ်နဲ့အတူ စိတ်ကျဉ်းကြပ်မှု၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်မှုဆိုတဲ့ သံသရာမှာလည်နေခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်မှပဲ ကျွန်တော် သည်းခံစိတ်ကို တန်ဖိုးထား နားလည်လာပါပြီ။ တရားအားထုတ်ရာမှာ သည်းခံစိတ်မရှိရင် မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီလောက်လေး သဘောပေါက်တာနဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့အကောင်းဘက် ပြောင်းလဲမှု ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်ကလောက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်တိုစိတ်ဆိုးမှုတွေလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဖြစ်ရင်တောင် အရမ်းဆိုးဆိုးဝါးဝါးထိ မဖြစ်ဘဲ အချိန်ကြာကြာလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ စိတ်တိုမှု၊ သည်းမခံ နိုင်မှုဖြစ်လာရင် ကျွန်တော့်စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပြီး ဘာသတ်မှတ်ချက်မှ မထားတော့ စိတ်တိုမှုဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပါပဲ။ ဒီလို သည်းခံနိုင်စိတ်မွေးလာနိုင်တာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်။

နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ် ရှိလာတာပါ။ ဓမ္မလမ်း မလျှောက်ခင်က ကျွန်တော် ဘာအတွက်ကိုမှ ကျေးဇူးမတင်တတ်ပါဘူး။ ဒီစကားက လုံးဝဥဿုံ မမှန်ရင်တောင် ကိစ္စအတော်များများမှာတော့ ရပိုင်ခွင့်အနေနဲ့ အခွင့်အရေးတွေယူခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ် ရှိခဲ့ရင်လည်း အခုသိလာတဲ့ ကျေးဇူးသိစိတ်နဲ့ တခြားစီပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မလက်ဆောင်သည် အခြားလက်ဆောင်များထက် မြတ်၏လို့ မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒီအချက်က အမှန်ပဲလို့ ကျွန်တော် ခံစားမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အသုံးချဖို့အတွက် ဒီလောက်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ တန်ဆာပလာကို လွတ်လပ်စွာ ပေးအပ်ခြင်းခံရတာမို့ ကျွန်တော့်

ရင်ထဲကနေ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ကျွန်တော် ဟာ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ပေးနိုင်တဲ့လမ်းတွေရှိပြီလို့ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီလမ်းကသာ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဦးတည်ချက်တွေကို လေးနက်စေပြီး ကျန်အရာများ ကတော့ လောကီကိစ္စ အသေးအဖွဲ အရာမဝင်ဘူးလို့ မြင်လာမိ ပါတယ်။ ဓမ္မကိုသာ ကျေးဇူးတင်မိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာများနဲ့ အခြား ကျွန်တော့်ဘဝကို အကောင်း ဘက်သွားစေတဲ့ သူများအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်မိ ပါတယ်။ အဲဒီလို လှိုက်လှဲတဲ့ ကျေးဇူးတင်မှုကကို ကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဒီကျေးဇူး သိတတ်တဲ့စိတ်ကလွဲလို့ တခြားအကျိုးကျေးဇူးတွေ မခံစား မရရှိဘူး ဆိုရင်တောင် ဒီဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ရကျိုးနပ်လှပါပြီ။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဆိုတာ အပြောင်းအလဲကို အခြေခံ ထားတဲ့လမ်းစဉ်မို့လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဓမ္မအတွေ့အကြုံနဲ့ နားလည် သဘောပေါက်မှုတွေဟာလည်း အမြဲတစေ ပြောင်းလဲတိုးတက် နေပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာကို လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်ကဖြစ်ဖြစ် နောက်တစ်နှစ်နေမှဖြစ်ဖြစ်သာရေးရင် ရေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် အခုရေးနေတာဟာ လက်ရှိအချိန်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ ဘယ်လို ထူးခြားပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတယ်၊ ကျွန်တော့် ဘဝနဲ့ ဘယ်လို ဆက်နွယ် ပတ်သက်နေတယ်ဆိုတာတွေကို အမှန်အတိုင်း တင်ပြနေတာပါ။ ဒီအလုပ်ကို တရားအားထုတ်မှု

လို့တောင် နာမည်ခေါ်ဖို့ ကျွန်တော် တွန့်ဆုတ်မိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအခေါ်အဝေါ်က လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ရှိပြီးသား အယူအဆ သဘောထားပေါ် မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြလို့ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဓမ္မအပေါ် သဘောပေါက်မှုနဲ့ တရားအားထုတ်ရခြင်းအကြောင်းတရားတွေဟာ ဒီနှစ်တွေအတွင်းမှာ အံ့သြစဖွယ် ပြောင်းလဲခဲ့တာမို့ ဒီလိုပဲ ရှေ့လျှောက်လည်း ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ ဘဝနဲ့ ဓမ္မကို သီးခြားခွဲမမြင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အဖက်ဖက် ထောင့်စုံမှာ ဓမ္မက လွှမ်းမိုးနေလို့ပါ။ ကျွန်တော့် ဆရာတစ်ယောက်က တရားအားထုတ်ခြင်းကို "ဘဝနေနည်း" လို့ ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစကားကို ကျွန်တော်လည်း သိပ်သဘောကျပါတယ်။

ကျွန်တော် မျှော်လင့်မိတာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဓမ္မလမ်းစဉ်ဟာ စာဖတ်သူအတွက် အကျိုးရှိစေဖို့နဲ့ တရားအားထုတ်လိုစိတ် လှုံ့ဆော် နှိုးဆွပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်နေပြီဆိုရင်လည်း ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်စွာ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးပါတယ်။ တရားအားမထုတ်ရသေးရင်လည်း တရားအားထုတ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ လက်လွှတ်မခံသင့်တဲ့ အခွင့်အရေး ဖြစ်နေလို့ပါခင်ဗျာ။

*****

- ☺ **အသက် ၄၆ နှစ်၊**
- ☺ **အမျိုးသမီး၊**
- ☺ **အာရှတွင်မွေးဖွား၊**
- ☺ **ရိုမန်ကက်သလစ်ကျောင်းတက်ခဲ့သည်၊**
- ☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**
- ☺ **မြောက်အမေရိကတွင်နေထိုင်၊**
- ☺ **အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ပညာ မြောက်အမေရိကတွင် သင်ယူခဲ့၊**
- ☺ **ပုဂ္ဂလိကအလုပ်နှင့် အစိုးရအလုပ် ၂ မျိုးလုံးကို မြောက်အမေရိကတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့၊**
- ☺ **တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၆)နှစ်၊**

✍ ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

တရားအားထုတ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ များပါတယ်။ အခြေခံအကျဆုံး အဖြေကတော့ အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်ပြီး အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ လုပ်ငန်းဌာနမှာ အလုပ်ကို တပင်တပန်း လုပ်ခဲ့ရတော့ လူက ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားသလို ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့်ပါပဲ။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကျွန်မအတွက် ပညာရေးမှာရော အလုပ်မှာပါ အောင်မြင်မှုတွေ ဘယ်လောက် ရှိခဲ့ရှိခဲ့ တစ်ခုခု လိုအပ်နေသလို၊ ဘဝက မပြည့်စုံသလို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဘဝကြီးကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေမိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကျ

ရောဂါသဘောမျိုး ခံစားရပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကောင်းမွန်ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်မယ့်နည်းလမ်း၊ တစ်ချိန်လုံး စိတ်ဓာတ်တက်လိုက်၊ ကျလိုက်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ရှောင်လွှဲနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေများ ရှိမလားလို့ ကျွန်မ စဉ်းစားလာမိပါတယ်။ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတာလည်း မကြာခဏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်မိလာပါတယ်။ "ဘာကြောင့် ငါ လူဖြစ်တာလဲ"

"ငါ ဘာလုပ်မှာလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကိုလည်း မေးနေမိပါတယ်။ Quantun mchanics လို အင်မတန် နက်နဲခက်ခဲတဲ့ ဘာသာရပ်စာအုပ်တွေ ဖတ်ကြည့်တော့လည်း ကျေနပ်လောက်တဲ့ အဖြေ မရခဲ့ပါဘူး။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က လမ်းညွှန်လို့ ဝိပဿနာ တရားစခန်းတစ်ခုအကြောင်း သိရပါတယ်။ စမ်းကြည့်ဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ထိ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့အကြောင်းတွေ ဘာမှမသိသေးပါဘူး။ စခန်း အတွေ့အကြုံကတော့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး တရားအားထုတ်ရတာလည်း ကျွန်မအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ နောက်ဆုံးနှစ်ရက်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အင်အားတွေ တအားတိုးတက်လာသလို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီခံစားမှုက ထူးဆန်းပြီး ကောင်းတယ်လို့ ထင်မိပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြောမပြခဲ့ပါဘူး။

အိမ်မှာလည်း ဆက်ပြီး တရားထိုင်တော့ အဲဒီခံစားမှုမျိုးကို တရားထိုင်တိုင်း ခံစားလာရပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ပူစ ပြုလာပြီး

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ သူက အမျိုးသမီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာမ (ထေရဝါဒရော၊ တိဗက်နည်းနဲ့ရော ရင်းနှီး ကျင့်ပြီးသူ) နဲ့ တွေ့ခိုင်းပါတယ်။ ဆရာမက ကျွန်မ သမာဓိ အားစိုက်လွန်းအားကြီးလို့ ဖြစ်တာလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ ကျွန်မကိုလည်း အဲဒီခံစားမှု အတွေ့အကြုံတွေကို သိပ်မစူးစိုက်ဘဲ သတိမွေးမြူ တတ်အောင် သင်ပေးပါတယ်။ ကျွန်မလည်း သူ့ကျေးဇူးကြောင့် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယကို မျှတအောင် ချိန်တတ်လာပါတယ်။

နှစ်အနည်းငယ်ကြာတော့ ကျွန်မ သတိပဋ္ဌာန် တရား ကျင့်စဉ်အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ရပါတယ်။ စာရေးသူက ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်စောင့်ကြည့်ခြင်းဟာ စိတ်တွင်း လွတ်လပ်မှုအတွက် သော့ချက်ပဲလို့ လေးလေးနက်နက် ပြော ထားပါတယ်။ ဒီစာရေးသူ ဘယ်နေရာကနေ အဲဒီလိုအသိမျိုး ရလာခဲ့တာလဲဆိုတာ စုံစမ်းတော့ မြန်မာပြည်က တရားရိပ်သာ တစ်ခုလို့ သိရပါတယ်။ ကျွန်မ ၆ ပတ်ကြာ ခွင့်ယူပြီး အဲဒီတရားရိပ်သာကို သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်မ စိတ္တာနုပဿနာကို ကျင့်ကြံအားထုတ်လာခဲ့တာပါ။ အခုအကြိမ်ဟာ ဒီရိပ်သာမှာ ကျွန်မ ရက်ရှည်အားထုတ်တာ ၃ ကြိမ်မြောက်ပါပဲ။

တရားအားထုတ်လာပြီးနောက် ဘယ်လို ပြောင်းလဲမှုများ ရှိပါသလဲ။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကျင့်စဉ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ သဘောထား တွေ၊ ပြုမူပုံတွေ၊ မိသားစု သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတွေ၊ အလုပ်အပေါ် သဘောထားမှုတွေ အားလုံးကို ပြောင်းလဲစေပါ

တယ်။ ကျွန်မ ပိုလည်း ပျော်ရွှင်လာပြီး ကျေနပ်ရောင့်ရဲစိတ်လည်း ပိုရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို ရောင့်ရဲနိုင်တာကတော့ ဘယ်အရာကိုမှ တွယ်တာခြင်း မရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းက အဓိက ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အရင်တုန်းက ကျွန်မကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ အရာအချို့ဟာ အခုဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှု မပေးတော့ပါဘူး။ ဥပမာ–အလုပ်မှာ အပြောင်းအလဲ ပုံစံတစ်ခုခု ရှိလာတာနဲ့ ကျွန်မ စိတ် မငြိမ်မသက် ဖြစ်လာပါတယ်။ အုပ်ချုပ်မှုအပိုင်း လုပ်ငန်း ဖွဲ့စည်းပုံအပိုင်း၊ အလုပ်ခွဲဝေမှုအပိုင်း စသည်ဖြင့် ဘယ်ထောင့်က ဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ “ငါ့ကိုများ အလုပ်က ဖြုတ်မလား”၊ “အုပ်ချုပ်မယ့်လူကြီးအသစ်က ကောင်းပါ့မလား”၊ “ငါ့ကို ငြီးငွေ့စရာ၊ အသုံးမကျတဲ့အလုပ်တွေများ ခိုင်းမလား” စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီအတွေးတွေကို ဖယ်ထုတ်မပစ်နိုင်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်တဲ့ ရလဒ်ကတော့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သဘောထားနိုင်လာတာပါပဲ။ ပြောင်းလဲမှုကို ငါမှမထိန်းချုပ်နိုင်တာ၊ ပူနေလို့အပိုပဲ။ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲလို့ တွေးတတ်လာပါတယ်။

နောက်ပြီး ကျွန်မရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကိုလည်း အရမ်းခင်မင်တွယ်တာစိတ် တော်တော်လေးကို လျော့လာပါတယ်။ ကျွန်မ သိလာပါပြီ၊ ဒီအရာတွေဟာ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ်မပိုင်ဘူးဆိုတာကိုပါ။ မကြာခင်ကပဲ ကျွန်မကားကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်တာ ခံလိုက်ရပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်မ ကြားလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ

ကျွန်မ လုံးဝ စိတ်သောကမဖြစ်ပါဘူး။ အရင်တုန်းကဆို ဒီလို ဘယ်နေနိုင်မလဲ။ ကျွန်မ စိတ်ဆိုး စိတ်သောကဖြစ်ပြီး စိတ်တည် ငြိမ်မှုပြန်ရဖို့တောင် ရက်တော် တော်ကြာကြာ အချိန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူများတွေရဲ့အမြင်နဲ့ သဘောထားတွေကိုလည်း ကျွန်မ လက်ခံဖို့ တော်တော် လွယ်ကူလာပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ သူများရဲ့အမြင်တွေဟာ ကျွန်မ အမြင်လိုပဲ ကျိုးကြောင်းညီညွတ် နိုင်လုံနိုင်တယ်။ သူများအမြင်တွေကို လက်ခံ စဉ်းစားကြည့်ပေးရင် ငါ့အတွက်လည်း အကျိုးများနိုင်တယ်လို့ စဉ်းစားတတ်လာပါတယ်။ ဒီလို သဘောထား ပျော့ပျောင်းလာမှုကြောင့် ကျွန်မနဲ့ အခြား သူများရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း ပိုမိုပြေပြစ် ကောင်းမွန်လာပါ တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တာဟာ ကျွန်မရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်မှုကိုလည်း လျော့လာစေပါတယ်။ စိတ်တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် ထားတတ်လာပြီး အဆင်မပြေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဖိအားပေး ခံရတဲ့အခါတွေမှာ အဆင်ပြေအောင် တုံ့ပြန်နိုင်လာပါတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ တုံ့ပြန်တိုင်းလိုလို အမှား တွေ့တတ်တာပါပဲ။ ပြဿနာကို ပိုကြီးထွားစေပါတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်လေးက ကျွန်မကို ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နဲ့ ဖြေရှင်းပေးစေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လောဘစိတ်လည်း လျော့လာပါတယ်။ ဘယ်တပ်မက်မှု၊ လိုချင်မှုမဆို လောဘလို့ နားလည်ပြီး သတိထားလာနိုင်တဲ့အခါ လောဘမသတ်နိုင် ဖြစ်တတ်တဲ့အန္တရာယ်ကို ရှောင်လာနိုင်ပါတယ်။

အရင်ကဆို အမှန်တကယ် မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ကျွန်မ ဝယ်တော့တာပါပဲ။ အခုတော့ အဲဒီလို လုပ်လိုစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးပေါ် အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲတမ်းဝယ်ရမှ ကျေနပ်တဲ့ ကျွန်မအကျင့်ကိုလည်း လက်လျှော့လိုက်နိုင်ပါပြီ။ အခုဆိုရင်လိုတဲ့ ပစ္စည်းကို လိုတဲ့အချိန်မှာဝယ်ပြီးတာနဲ့ ဆိုင်က ထွက်ခဲ့တာပါပဲ။ မဝယ်ဘဲ ပစ္စည်းတွေ လျှောက်ကြည့်ပြီး ကျေနပ်တဲ့ အကျင့်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ အစားအသောက်ကောင်းကောင်း ဆိုင်တွေမှာ ထွက်စားတဲ့အလေ့အကျင့်လည်း လုံးဝ မကျန်တော့ ပါဘူး။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်လို့ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ဆိုတာ အရေးမကြီးတော့ပါဘူး။ စားမယ့်အစာကို လိုအပ်လို့ စားမှာလားနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်တဲ့အစာ ဖြစ်ရဲ့လား ဆိုတဲ့ နှစ်ချက်ပဲ တွေးပါတော့တယ်။

အသက်ကြီးလာတာကိုလည်း အရင်ကလို ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခုအနေနဲ့ မမြင်တော့ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတယ်ဆိုတာ ဘဝရဲ့ဖြစ်စဉ်ပဲ။ ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် ဖြစ်လာမယ့်ကိစ္စကို ဘာကြောင့် စိတ်အပင်ပန်းခံ၊ စိတ်ရှုပ်ခံနေမှာလဲ။ လူတော်တော် များများဟာ ကရင်(မ်)တွေ၊ ဗီတာမင်တွေ၊ ကုသထုံးမျိုးစုံ ပစ္စည်းစုံတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အိုစာမှုကို ဟန့်တားနိုင်မလားလို့ ငွေကုန်ခံ လာကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ သူတို့ကို အချိန်ရော ငွေရော အားထုတ်မှုရော ဖြုန်းတီးပစ်တာပဲလို့ မြင်ပါတယ်။ ကျွန်မ အတွက်တော့ သေခြင်းတရားကိုတောင် တစ်ချိန်ကလို မကြောက် တော့ပါဘူး။ သေခြင်းတရားကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဓမ္မတာ၊ ရှောင်လွှဲ မရတဲ့ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းလို့ သိနေပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခြင်းဟာ ကျွန်မရဲ့ ဘဝ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါပြီ။ တရားစခန်းဝင်တဲ့အခါမှာ တော့ပို ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ရှိတဲ့ပြဿနာတစ်ခုချင်း ကိုလည်း အချိန်ပေးပြီး ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်မ တရားအားထုတ်ခြင်းကို နေ့စဉ် ဘဝနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ခဲ့ပြီး အခုဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ တရား အားထုတ်ခြင်းပဲလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါပြီ။ ကျွန်မအတွက် အမှန် တကယ် အားကိုးနိုင်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှုပဲ ဆိုတာ သေချာပါတယ်ရှင်။

နောက်ဆုံးမှ ပြောရပေမယ့် အရေးမကြီးလို့တော့ မဟုတ် ပါဘူး။ ကျွန်မ အခု ဘဝမှာ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ နေတတ် လာပြီး ဘာအကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်လာလာ ကျွန်မရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲလို့ လက်ခံနိုင်ပါပြီ။ ကျွန်မ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကြိုပြီး ပူပန်မနေတော့ပါဘူး။ ကောင်းကျိုးတွေရရင်လည်း ကောင်းတာပေါ့လို့ လက်ခံလိုက်ပြီး ကောင်းကျိုးမဟုတ်ရင်လည်း ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ၊ ငါတော့ အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ ကိုယ့်တာဝန် ကျေပါတယ်လို့ တွေးတတ်သွားပါပြီ။

*****

- ☺ အသက် ၄၅ နှစ်၊
- ☺ အမျိုးသား။
- ☺ တရုတ်လူမျိုး။
- ☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
- ☺ သိပ္ပံပညာသင်ကြားခဲ့၊
- ☺ အလုပ်အကိုင် - အထည်အလိပ် ရောင်းဝယ် ကုန်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်၊ မန်နေဂျာ၊
- ☺ တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း(၁၃)နှစ်အရွယ်မှစ၍အားထုတ်။
- ☺ လွန်ခဲ့သော ၁၅ နှစ်အတွင်း၊ မှန်မှန်နှင့် (အထူး) စူးစူး စိုက်စိုက် အားထုတ်ခဲ့သည်။

✍ ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ကျွန်တော့်မိဘတွေက ကျွန်တော် အသက် ၁၃ နှစ် အရွယ်မှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ခုကို စပြီး ပို့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဆရာတော်က အင်မတန် ကြင်နာတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တရားအားထုတ်ရတာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ တည်ငြိမ်၊ စူးစိုက်တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ခံစားခွင့်ရလို့ပါပဲ။ အိမ်မှာလည်း ရံဖန်ရံခါ တရားထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်

မိဘတွေက ကျွန်တော်ဆိုးတာ တစ်ခုခုလုပ်တိုင်း၊ ပြဿနာဖြစ်တိုင်း အဲဒီဘုန်းကြီးကျောင်းကို ပို့လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေရတဲ့အချိန်တွေကို ကျွန်တော့်အတွက် အပြစ်ဒဏ်ခံရချိန်လို့ကို မမြင်ပါဘူး။ ကျွန်တော် အဲဒီမှာနေရတာ အမြဲ ပျော်မွေ့ခဲ့ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာကို နက်နက်နဲနဲ စူးစမ်းလေ့လာရတာကို သဘောကျပြီး ကျွန်တော့်ဆရာဘုန်းကြီးဆီ ကလည်း ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တာတွေ အများကြီး သင်ယူခွင့်ရခဲ့ ပါတယ်။ တည်ငြိမ်၊ စူးစိုက်တဲ့စိတ် အခြေအနေမျိုးကို ထူထောင် ရတာလည်း နှစ်သက်ပါတယ်။ စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံကို လေ့လာရ တာကိုလည်း သိပ်စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ကျောင်းကို တစ်ခါသွားရင် လအတော်ကြာနေဖြစ်ပြီး ကိုရင်ကြီးဝတ်ပြီး နေလေ့ ရှိပါတယ်။ လူ့လောက အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း တစ်ခါတလေ တရားအားထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက် ၁၅ နှစ် လောက်မှာ ကျွန်တော် အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေး စသုံးတတ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်သုံးတဲ့အကျင့် ရလာပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အစွန်းနှစ်ဖက်ကြားမှာ ဘဝကို ကုန်လွန်စေခဲ့ပါ တယ်။ တစ်ဖက်က ဆိုးသွမ်းဘဝ၊ တစ်ဖက်ကတော့ စည်းကမ်း တင်းကြပ်တဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ ဘဝပေါ့။ ကျွန်တော် အသက် ၂၀ အရွယ်ရောက်တော့ ဆရာဘုန်းကြီး က ရဟန်းအပြီးဝတ်စေချင်တယ်။ အဲဒီအခါကျတော့လည်း ဘုန်းကြီးဘဝနဲ့ ရေရှည်နေရမှာ ပျင်းစရာကောင်းတယ်လို့ ခံစားရပြီး ငြင်းပယ် ထွက်ပြေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက် အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ်မှာ ကျွန်တော် အကြပ်အတည်းကာလနဲ့ ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ သက်လတ်ပိုင်းဘဝ အလှည့်အပြောင်းလို့ ခေါ်ရင်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ၈ လကြာနေပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ပုံမှန် လူ့လောကဘဝကို ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ မပျော်ပိုက်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ မိဘတွေကလည်း တက္ကသိုလ် ဆက်မတက်ခိုင်း တော့ဘဲ မိသားစုစီးပွားရေးကို တာဝန်ယူခိုင်းပါတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်အစွမ်းပြနိုင်မယ့် စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေ ရှိနေပေမယ့် ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ မပျော်နိုင်ဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်လုံး စိတ်တွေလှုပ်ရှား ယောက်ယက်ခတ်နေပါတယ်။ ဘဝကြီးက အဓိပ္ပာယ် လုံးဝ ကင်းမဲ့နေတယ်လို့ ခံစားရပြီး စိတ်ကျရောဂါ အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အခုလို စိတ်ကျရောဂါဖြစ်တာ ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဒုတိယအကြိမ်ပါပဲ။ ပထမအကြိမ်က တော့ ဘယ်လို ပြန်ကောင်းသွားမှန်းတောင် မသိလိုက်ပါဘူး၊ ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ်မှာ တစ်ခါတစ်ခါ ဒေါသ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာတတ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါကိုတော့ တိုက် ထုတ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်ကတော့ တော်တော်ဆိုးဝါးပါ တယ်ဗျာ။ ၃ နှစ်နီးပါးကို ကြာသွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတော အတွင်း ကျွန်တော် ပိုပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။ ဘယ်အရာ ကမှ ကျွန်တော့်ကို မကယ်နိုင်တော့ဘူးလို့ကို ထင်မိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးတွေ သုံးပြန်တော့လည်း ပိုဆိုးလာသလိုပါပဲ။ တရား ထိုင်ဖို့ကို စိတ်လည်း မပါတော့ဘူး။ အင်အားလည်း မရှိတော့သလို

ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းပဲ နေချင်ပြီး လူသူမရှိတဲ့တောင်ပေါ် နေရာတွေမှာနဲ့ ပင်လယ်ကမ်းစပ်တွေမှာ အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိပါတယ်။ အရင်က ပျော်ခဲ့ဖူးတဲ့နေရာတွေ သွားကြည့်တော့လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေက ထူးခြားမှု ရှိမလာပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း မတက်ကြွစေပါဘူး။ ကျွန်တော် ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတော့ တောက် လျှောက် ရှိနေပါတော့တယ်။

နောက်ဆုံး စိတ်ဓာတ်ကျတာဟာ နှစ်ဝက်လောက်လည်း ရှိလာရော ဒီစိတ်အခြေအနေဟာ ရှောင်လွှဲလို့ ပစ်ထားလို့ မရတော့ဘူး။ ဒါကို ရင်ဆိုင်မှ တစ်ခုခုလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်လို့ စဉ်းစားမိပြီး ငါ ဘာကြောင့် ဒီလိုစိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရတာလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ချင် စိတ် ပေါ်လာပါ တယ်။ ဒါနဲ့ပဲပြန်ပြီး တရားအားထုတ်ဖြစ်ပါ တော့တယ်။ ကျွန်တော် ပုံမှန်ထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်တာလည်း လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပိုအဓိကကျတဲ့ ကျင့်စဉ်ကတော့ တစ်နေ့လုံး ကိုယ့် စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အဆက်မပြတ် သတိကပ်ပြီး စောင့်ကြည့် နေဖို့ ကြိုးစားခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို အလွတ်မပေးဘဲ စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်သမျှကို ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်ခဲ့ ပါတယ်။

☙ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကိုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ပထမတော့ အနှုတ်သဘောဆောင်တဲ့ အရည်အသွေးညံ့ တဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အတွေးတွေကိုပဲ တွေ့ရပါ

တယ်။ တော်သေးတာကတော့ ကျွန်တော် ဒီဖြစ်စဉ်တွေကို စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေး ရထားလို့ပါပဲ။ ကျွန်တော် သိပ်မကြာခင်ဘဲ ဘာသတိထားမိလဲဆိုတော့ သတိကောင်းကောင်း ကပ်နေနိုင်ချိန်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်ကလေးဟာ တင်းကြပ်မှုတွေ နည်းနည်း လျော့သွားတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ အရည်အသွေးညံ့တဲ့ အတွေး၊ ခံစားမှုတွေကနေလည်း အနည်းငယ် လွတ်လပ်သွား သလို ခံစားရတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီ အတွေ့အကြုံက ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို တက်လာစေပြီး ဆက်လေ့ကျင့်ဖြစ်အောင် တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်ကလည်း တော်တော့်ကို လမ်းစပျောက်နေတဲ့လူလို ဖြစ်နေတော့ ဒီလမ်းကပဲ ငါ့ကိုကယ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အားကိုးလာပါတယ်။

တရားပြန်အားထုတ်တာ ၃-၄လလောက် ကြာလာပြီး တစ်နေ့မှာ ဒီ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ရောဂါဟာ ရုတ်တရက် ဖယ်ထုတ်လိုက်သလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ ဒီခံစားမှုဟာ တကယ် တော့ စက္ကန့်ပိုင်း အနည်းငယ်သာ ကြာတာပါ။ ဒီလို ထင်ထင် ရှားရှားကြီး ပြောင်းလဲမှုကို ခဏပဲဖြစ်ဖြစ် ကြုံလိုက်ရတော့ စိတ်အား အလွန်ပဲ တက်သွားပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် စောင့်ကြည့်၊ သတိကပ်နေတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် တစ်ခု တည်းသော ထွက်ပေါက်နည်း လမ်းကောင်းဆိုတာ ထင်ရှားပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝ အတွက် အဓိကအလုပ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အမြဲသတိထား နေတာပဲ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဘုန်းကြီးဆီကိုသွားပြီး ရက်တို တရားစခန်း ဝင်ပါတယ်။ မကြာခဏတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ တရားအားထုတ်စဉ်ကို ဆွေးနွေးဖို့နဲ့ အကြံဉာဏ်တွေတောင်းဖို့ သွားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတောအတွင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိုလည်း ဆက်ဦးဆောင်နေနိုင်ပြီး ပုံမှန်ဘဝပုံစံနဲ့လည်း နေနိုင်လာပါပြီ။ မူးယစ်ဆေး အရက် စတာတွေကို လုံးဝ ဖြတ်ပစ်လိုက်နိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းလည်း လုံးဝ မသုံးစွဲတော့ပါဘူးခင်ဗျာ။

ကျွန်တော် စိတ်ရှည်ရှည်ထား သည်းခံပြီး ဆက်တိုက်ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကြောင့် ကျွန်တော့်စိတ်အခြေအနေ တစ်စထက်တစ်စ တိုးပြီး အေးချမ်း တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ဓမ္မသဘောတွေကို ပိုပြီး နားလည်သိလာပါတယ်။ အဲဒီ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကျွန်တော့်စိတ်ကို ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ကျရောဂါဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရှိန်သေလာပြီး ၃ နှစ်ခန့်အကြာ ကျွန်တော့်အသက် ၃၀ လောက်မှာ လုံးဝ အရှင်းပျောက်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော၊ လောကကြီးကိုရော မြင်ခဲ့တဲ့ အမြင်သဘောထားတွေကို လုံးဝ ပြောင်းသွားစေခဲ့ပါတယ်။ လောကီပြဿနာမှန်သမျှကို သူများတွေခေါင်းခဲရပေမယ့် ကျွန်တော့်အတွက် အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆက်ပြီး ကြိုးစားလေ့လာပါတယ်။ သတိကပ်နေခြင်းဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ပုံမှန် သဘာဝတရား ဖြစ်သွားခဲ့ပြီး အရာရာကို နားလည် သဘောပေါက်မှုနဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်မှုတို့ကိုလည်း တိုး၍တိုး၍ ရရှိလာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

မကျေနပ်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘဲ အခြားသူတွေနဲ့လည်း အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်လာပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကလည်း ပိုပြီး အဆင်ပြေ အောင်မြင်လာပါတယ်။

အသက် ၃၆ နှစ်ရောက်တော့ ဆရာဘုန်းကြီးဆီမှာ နောက်ထပ်သွားပြီး တရားအားထုတ်ချင်တဲ့ အာသီသ ပြင်းလာပြန်ပါတယ်။ စိတ်ကိုလည်း ဆရာ့လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆက်ပြီး လေ့လာချင်ပါတယ်။ ထဲထဲဝင်ဝင်ကို လုပ်ချင်တာပါ။ တစ်နှစ်လောက် အချိန်ယူ စဉ်းစားပြီးမှ ဒုလ္လဘရဟန်းခံ၊ တစ်မိုးတွင်းလုံး တရားအားထုတ်ပြီးမှ လူ့ဘောင် ပြန်လာမယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရဟန်းဝတ်နဲ့ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်နေချိန်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ သဘောပေါက်မှုနဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အလျင်အမြန် တိုးတက်လာပြီး မိသားစုနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိုပါ သံယောဇဉ် ပြတ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ် အစစ်အမှန်ဆိုတာ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းနေခြင်းပဲလို့ ခံယူလာပါတယ်။ လက်ရှိ ရဟန်းဘဝနဲ့ တရားအားထုတ်နေတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အရာပဲလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကတည်းက ရဟန်းဘဝနဲ့ အချိန်ပြည့် တရားအားထုတ်ခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်း ကိစ္စများနဲ့သာ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဘဝကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ပါတယ်။

* * * * *

☺ အသက် ၂၈ နှစ်၊

☺ အမျိုးသား၊

☺ ကိုရီးယမ်းလူမျိုး၊

☺ ဗုဒ္ဓဘာသာ။

☺ သင်ကြားခဲ့သောပညာများ - အီလက်ထရောနစ် ပညာ၊ အင်္ဂလိပ်စာအနေစာပေအထူးပြုဝိဇ္ဇာဘွဲ့၊

☺ တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၄)နှစ်။

ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မိသားစုနဲ့ရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ရော အဆင်မပြေခဲ့ပါဘူး။ အမေနဲ့ အဖေဟာ သပ်သပ်စီ ခွဲနေကြသူများဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ညီဟာ မိခင်နဲ့ နှစ်အတော်ကြာ ခွဲခွာနေရတော့ အမေကို သိပ်လွမ်းမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အခြေခံကျတဲ့ ဘဝရဲ့မေးခွန်းလည်း ပေါ်လာပါတယ်။ "ငါဘယ်သူလဲ"၊ "ငါ ဘာကြောင့် ဒီလောက် ဒုက္ခရောက်ရသလဲ" စတာတွေကိုပေါ့။

အဲဒီတော့ မိရိုးဖလာ ကိုရီးယမ်း ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်တွေကို လေ့လာ အဖြေရှာကြည့်ပါတယ်။ နှစ်အတန်ကြာ ဂါထာတွေ ရွတ်ဆို၊ ဦးခေါင်းညွှတ် ကန်တော့တာတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ခဲ့

ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းလို့ပဲ သိထားခဲ့ပါတယ်။ နောက်မှပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ ဂါထာရွတ်တာ ဦးညွတ်တာတွေ သင်ခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ တရားအားထုတ် ကျင့်စဉ်အမျိုးမျိုးကိုသာ သင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်လာပြီး ဘုရားဟော ကျမ်းစာများကိုလည်း စတင် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ကျွန်တော် သိလိုက်ရတဲ့ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ဘယ်အရာကမှ ခိုင်မြဲတဲ့ ကျေနပ်မှုကို မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီအချက်ကို သဘောပေါက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်အရာကိုမှ ငြိတွယ်မနေတော့ပါဘူး။ အလွယ်တကူပဲ စွန့်လွှတ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ ကျွန်တော့် ဘဝကို ပိုပြီး လွတ်လပ်သွားစေတာပါပဲ။ အခုတော့ ဘာပြဿနာနဲ့ကြုံကြုံ အင်း ... ငါက မမြဲတဲ့အရာတွေကနေ ကျေနပ်မှုလိုချင်နေပြန်ပြီလို့ သတိထားမိသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြဿနာတွေဟာ ပြဿနာမဟုတ်တော့တာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ သဘောထားအမြင်တွေ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားပြီး ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရာမှာလည်း ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဟာ ကြုံလာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အထူး အကူအညီ

ပြုခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာတွေကိုလည်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ မြင်တတ်ဖို့၊ ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ သင်ပေးပါတယ်။ တကယ်ဆိုတော့ ပြဿနာရဲ့အစဟာ လူတွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့စိတ်ကူး ယူဆချက်တွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကြောင့်ပါပဲ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အရင်က ငါသာ ငါလိုချင်တာတွေ အကုန်ရရင် ပျော်မှာပဲလို့ ထင်ခဲ့တာပါပဲ။ လူအများစုရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တခြားသူတွေ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို လက်ထဲ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်မယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ–ငွေကြေးဥစ္စာ၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ မော်တော်ကား၊ အိမ်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း အဖော် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်လာတော့ အဲဒီအရာတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ဘူး။ အဲဒီပစ္စည်းတွေနောက်လိုက်နေလို့ကတော့ စစ်မှန်တဲ့ ထာဝရချမ်းသာမှု၊ ရောင့်ရဲမှု မရနိုင်ဘူးလို့ သိလာရပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် (စိတ္တာနုပဿနာ) တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ချမ်းသာအစစ်နဲ့ ပြဿနာပေါင်းစုံရဲ့အဖြေဟာ မိမိကိုယ်တွင်း မနောမှာသာရှိတယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ မိမိစိတ်ကသာ မိမိကို ပျော်ရွှင်တာရော၊ စိတ်ညစ်တာရော ဖြစ်စေနေတာ။ စိတ်ကသာ ပြဿနာအများစုရဲ့ လက်သည်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို အသိစိတ်ရှိလာတော့ ကျွန်တော်ဟာ ရှိတာနဲ့ ရောင့်ရဲတတ်လာတယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လက်ခံလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီစိတ်သဘောထားလေးက ပြဿနာတွေကို စူးစမ်းကြည့်စရာ၊ ဖြေရှင်းစရာ လက်နက်တန်ဆာပလာအဖြစ်နဲ့ အသုံးဝင်လာပါတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ပြဿနာတွေကြုံရတိုင်း ပုံမှန်တရားထိုင်ရင်းနဲ့ အဲဒီပြဿနာတွေကို အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်တော့တာပါပဲ။ ပြဿနာတစ်ခုရဲ့ အရင်းအမြစ်နဲ့ ဖြေရှင်းရနိုင်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းလာပါ တယ်။ အဲဒါ ပြဿနာကို အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်ငြိမ် သက်သက်လေး စူးစိုက် သတိထားနေရုံနဲ့ ရရှိတဲ့ရလဒ်တွေပါပဲ။ ဥပမာတစ်ခု ပြောပါမယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ညီနဲ့ များမကြာမီကပဲ စကားအခြေအတင် များခဲ့ပါတယ်။ သူက စကားမပြောတော့ဘဲ လှည့်ထွက်သွားတာရယ်၊ နောက်ပိုင်း ကျွန်တော့်ကို မျက်နှာချင်း မဆိုင်တာရယ်ကို ကျွန်တော် အလွန်တရာပဲ စိတ်ဆိုး ဝမ်းနည်း မိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘက်က မှန်တယ်လို့ပဲ တစ်ထစ်ချ ယုံကြည်ပြီး ဘာလို့ သူ ဒီပုံစံနဲ့ ငါ့ကို ဆက်ဆံနေသလဲဆိုတာ မသိနိုင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့တခြား ဒေါသပိုထွက်လာတာနဲ့ အတူ စိတ်ဓာတ်ကျတာလည်း ခံစားလာရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မကြာမီဘဲ ကျွန်တော်ဟာ ဒီအနုတ်သဘော ဆောင်တဲ့ အရည်အသွေးမရှိတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ငါ ခံစားချက်တွေ လုပ်မိပြီလို့ သဘောပေါက်သွားပြီး ငါတော့ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထား၊ ဘက်မလိုက်ဘဲ စဉ်းစားဖို့ လိုပြီလို့ တွေးမိလာပါတယ်။ တကယ်တော့ ပြဿနာက ကျွန်တော့်ညီမဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲက ခံစားချက်တွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မြင်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ တွေးတောချက်တွေ လွန်ဆွဲနေတာပါပဲ။ "ငါမှန်တယ်၊ ငါပြောတာအမှန်၊ သူမှားတယ်"၊

''မဟုတ်သေးဘူး ငါ တုံ့ပြန်ပုံ မှားသွားတယ်၊ ငါ့အပြစ် ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါကို ငါသိသင့်တယ်''။ တော်တော်ကြာကြာ စိတ်ထဲမှာ နှစ်ဖက်အတွေးတွေ လွန်ဆွဲနေရာကနေ စိတ်က ပိုပို တည်ငြိမ်အေးချမ်း ငြိမ်သက်လာပါတယ်။ ဘက်မလိုက်ဘဲ စိတ်အတွေးတွေကို ဆက်ပြီး စောင့်ကြည့်နေရင်း မနှစ်မြို့စိတ်၊ အလိုမကျမှုစိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြေလျော့လာပြီး ရုတ်တရက် စိတ်ဆိုးဒေါသတွေ ပျောက်သွားပါတယ်။ ဘယ်ကကို ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာတောင် မသိလိုက်ရပါဘူး။

ချက်ချင်းပဲ အရမ်းကို ဝမ်းသာသွားပြီး ကျွန်တော့်ညီအပေါ်မှာ ချစ်ခင်စိတ်၊ ကြင်နာစိတ်တွေ အလျှံပယ် ခံစားရ ပါတယ်။ သူ့ဆိုလိုချက် သဘောထားကို ပီပီပြင်ပြင် နားလည်မိပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တဆန်မှုကိုလည်း မြင်သွားမိပါတယ်။ သူ့ဆီကိုလိုက်သွားပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ကို ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ (သူကလည်း တရားသမားပါပဲ)။ နောက်ပြီး တောင်းပန်စကား ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒီဥပမာကတော့ ကျွန်တော် ပြင်ပလောကနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေဖို့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်အတွင်းမှာ ဘယ်လို အဖြေရှာတွေ့ခဲ့သလဲဆိုတာ ပြောပြချင်လို့ပါ။

သတိပဋ္ဌာန်(စိတ္တဝိပဿနာ)တရားဟာ ကျွန်တော့်ကို အတွင်းအင်အားနဲ့ ဉာဏ်ပညာဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝနေထိုင်ပုံနဲ့ ကျွန်တော် အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံပုံလည်း လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်ထားတဲ့ အချက်ကတော့ ကျွန်တော်ဟာ တစ်သက်လုံးကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲများကို ဖြစ်စေရင်း ပိုမို အသိဉာဏ်ပြည့်ဝတဲ့လူ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာပါပဲ။

- ☺ အသက် ၃၀ နှစ်၊
- ☺ အမျိုးသမီး၊
- ☺ အမေရိကန် (မြန်မာမျိုးရိုး)၊
- ☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
- ☺ မိရိုးဖလာဘာသာ - ဗုဒ္ဓဘာသာ၊
- ☺ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဘဏ်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသည်။
- ☺ ယခု ကောလိပ်ကျောင်းတစ်ခုတွင် ရပ်ကွက်စု/လူမျိုးစုတွင် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးရေး အစီအစဉ် အကောင်အထည်ဖော်သူအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေပါသည်။
- ☺ တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၇)နှစ်။

ဘယ်လိုစပြီးတရားအားထုတ်ဖြစ်တာလဲ။

ကျွန်မ ဝေါလစထရိလို့ခေါ်တဲ့ အမေရိကန် စီးပွားရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ စီးပွားရေးဝေဖန်ဆန်းစစ်သူအနေနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေတုန်း ကျွန်မရဲ့မိခင်က ၁၀ ရက် ဝိပဿနာစခန်းကို ဝင်စမ်းကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ပေမယ့် ဝိပဿနာဆိုတဲ့စကားလုံးကို ယခုမှပဲ

ပထမဆုံး ကြားဖူးခဲ့တာပါ။ ဘာမှန်း သေသေချာချာ မသိပေမယ့် ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာလို သက်သာငြားဆိုပြီး ကျွန်မ စခန်းဝင်ဖို့ စာရင်းသွင်းလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့အထက်လူကြီးကတော့ အပြင်းအထန် ကန့်ကွက်ပါတယ်။ ''ငါတို့ ဒီလောက်အလုပ်များနေတဲ့အချိန်မှာ ခွင့် ၁၂ ရက် ယူမယ်ဟုတ်လား၊ ပြီးတော့ ဒီရက်အတွင်း အဆက်အသွယ် လည်း လုံးဝ အလုပ်မခံဘူး၊ ငါတို့ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးကြီး တောင် ဒီလောက်ကြာကြာ ခွင့်မယူနိုင်ဘူး''။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်မ လက်လျှော့လိုက်ရပါတယ်။ နောက်နှစ်ထဲလည်း ကျွန်မ ရိပ်သာဝင်ဖို့ အစီအစဉ်တွေလုပ်ပြီးမှ ဖျက်လိုက်ရတာ ၂ ကြိမ်မက ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်တစ်နှစ်လောက်မှာ ပူပန်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ကျွန်မ 'ငါ ရိပ်သာဝင်ဖြစ်အောင်ဝင်မယ်၊ မရရင် အလုပ်ထွက်မယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဝိပဿနာစခန်း ဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်လည်း မပြုတ်ခဲ့ပါဘူး။

ဒီ ၁၀ ရက်စခန်းကတော့ ကျွန်မ မျှော်လင့်ထားတာ တွေနဲ့ တခြားစီပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ မသိတာတွေ အများကြီး သိခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှု အစုံကိုလည်း ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ စခန်းကထွက်ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုဟာ ကြာကြာတော့ မခံခဲ့ပါဘူး။ အလုပ်ထဲမှာ တစ်ပတ်လောက် ကြာလိုက်တာနဲ့ တရားအားထုတ်တုန်းက ခံစားချက်တွေ မေ့သွားရတော့တာပါပဲ။

၂ လကြာတော့ ကျွန်မ ကုမ္ပဏီရဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာရှိတဲ့ ရုံးခွဲမှာ တာဝန်ကျလို့ သွားရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ပိုတောင်

အလုပ်ဝန်ပိပါသေးတယ်။ ကျွန်မမှာ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းလည်း အဲဒီနိုင်ငံမှာ သိပ်မရှိသေးတာကတစ်ကြောင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ဖြေဖျောက်ချင်တာ တစ်ကြောင်းကြောင့် ကျွန်မ တရားပြန်အားထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်ပြီးချိန် ညဘက်အချိန်မှာ မိနစ် ၃၀–၄၅ မိနစ်လောက်ရအောင် တရားထိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကတော့ ည ၁ နာရီ ၂ နာရီလောက်ဖြစ်တာ များပါတယ်။ အဲဒီလို တရားထိုင်တာ စိတ်ကို ငြိမ်သက် အေးချမ်းစေတာမို့ နေ့ဘက်အချိန်တွေလည်း ကျွန်မ စမ်းထိုင်ကြည့်ပါတယ်။ သတိရတိုင်း အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်နေတာကို သတိကပ်ထားပါတယ်။ မျက်စိဖွင့်ထားလျက်နဲ့ပါ။ ပြီးတော့ အလုပ်ပြန်လုပ်ပါတယ်။ အရမ်း အလုပ်ရှုပ်လာပြီဆိုရင် ကျွန်မ အမျိုးသမီးနားနေခန်းသွားပြီး အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်တာကိုပဲ စိတ်ငြိမ်သွားတဲ့အထိ သတိကပ်ပြီး နေလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီ နိုင်ငံခြားမှာ တာဝန်ကျနေတဲ့ အချိန်အတော အတွင်း ကျွန်မ ဖတ်စာအုပ် ရွေးချယ်မှုကိုလည်း စတင် ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီ စီးပွားရေးစာအုပ်ကြီးတွေ ဖတ်လေ့ရှိရာကနေ ဓမ္မစာအုပ်တွေ ဖတ်လာပါတယ်။ လယ်တီဆရာတော်၊ ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတ၊ Ayya Khema နဲ့ မဟာစည်ဆရာတော်တို့ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ သေခြင်းတရားကိုလည်း မကြာခဏ ဆင်ခြင်ဖြစ်ပြီး လူ့ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှဖြစ်မယ်လို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ကျွန်မဟာ ဝေါလစထရိဆိုတဲ့ ငွေသာအဓိကဆိုတဲ့ နေရာဌာနကြီးကို စိတ်ပျက်စရာလို့ မြင်လာပါတယ်။ ဘဝနေမှု ပုံစံကိုလည်း လုံးဝ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ စဉ်းစားပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆွေမျိုးအတော်များများက ကျွန်မကို နားမလည်နိုင်ကြအောင် ဖြစ်ရတာကတော့ ကျွန်မ အလုပ်ထွက်ပြီး ဝိပဿနာအကြောင်း ပိုလေ့လာနိုင်အောင် မြန်မာပြည်ကို ထွက်ခဲ့တာပါပဲ။

ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ကျွန်မဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးချင်စိတ်ရှိပြီး နေရာဒေသအနှံ့ရောက်အောင် သွားချင်စိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို စိန်ခေါ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေကို နှစ်သက်ပြီး ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံကျတဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကိုလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ ဆန္ဒရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်ကလည်း ကျွန်မဟာ စိတ်ဓာတ် တက်လွယ်ကျလွယ် ဖြစ်တတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ဆင်းရဲအောင်လည်း လုပ်တတ်ပါတယ်။

မြန်မာဝိပဿနာရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်ခဲ့တာဟာ ကျွန်မအတွက် လွန်စွာ အကျိုးများခဲ့ပါတယ်။ စိန်ခေါ်မှု အသစ်တွေနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေပါ သိခဲ့ရပါတယ်။ အမြဲတစေ စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလိုက် ဖြစ်နေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း နားလည်သဘောပေါက်မှုတွေ ရခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ကို စောင့်ကြည့်စေတဲ့ တရားအားထုတ်နည်းက ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ

ပိုနားလည် လက်ခံလာနိုင်ဖို့ အထောက်အကူ များစွာပြုခဲ့ပါတယ်။ ခုဆိုရင် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ စိတ်မပျက်တော့ဘဲ လက်ခံလာနိုင်ပါပြီ။ လပေါင်းများစွာ စူးစူးစိုက်စိုက် တရားအားထုတ်ခဲ့ခြင်းနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း ဆက်လက်တရားအားထုတ်ခြင်းတို့ဟာ တရားစခန်းအပြင်ဘက် တကယ့်ဘဝမှာလည်း ကျွန်မကို အဆင်ပြေပြေ ပိုနေနိုင်စေလာပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ကျွန်မ လက်ခံနိုင်လာတာပါပဲ။

ကျွန်မ ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ လွတ်လပ်မှုအရသာ အသစ်ကိုလည်း ခံစားလာရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိတာတွေ၊ အနာဂတ်အတွက် ပူပန်မိတာတွေ၊ လိုချင်တပ်မက်မှုစိတ် လွှမ်းကဲတာတွေ မရှိတော့တာပါပဲ။ ဒီ့အပြင် ကျွန်မ ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် တွယ်တာနေတာ မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်လာသမျှကို လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာပါတယ်။ 'မရှိခြင်း' ဆိုတာကိုလည်း စိတ်ပျက် အားလျော့စရာလို့ မမြင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခုခုမရှိခဲ့ရင် အဲဒါ မရှိတာပေါ့။ ရှင်းရှင်းလေးပါလို့ သိလာပါတယ်။

နောက်ပြီး ကျွန်မ ကျေးဇူးလည်း ပိုပြီး တင်တတ်လာပါတယ်။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်စပ်မှုများနဲ့ လောကတွင် ရှင်သန်နေရတာကို နားလည်လာလို့ ကျေးဇူးတရားကို ပိုနားလည်လာတာပါ။ ကျွန်မ ခုဆိုရင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ အထူးသဖြင့် ကျွန်မရဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေများကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများနဲ့ တရားအားထုတ်ဖက် ယောဂီများရဲ့အားပေးမှု၊ ကူညီမှုသာ မရခဲ့ရင် ကျွန်မ ဒီလို စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုရဖို့အရေးမှာ တော်တော်လေး

ခက်ခဲမှု ရှိခဲ့မှာပါ။

အခြေခံအဆင့်အနေနဲ့ ပြောရရင် ဓမ္မလမ်းလျှောက်ရတာဟာ လက်ငင်းချက်ချင်းကို အကျိုးကျေးဇူး များလှပါတယ်။ အခု လက်ငင်းချက်ချင်းမှာကို ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သတိထား မိရင် သတိထားမိသလောက်၊ နားလည်မှုရှိရင် ရှိသလောက် ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစားလာရတာပါ။

* * * * *

- အသက် ၂၉ နှစ်၊
- အမျိုးသား။
- ချက်လူမျိုး။
- မိသားစုရာဇဝင် -

  ဖခင် - ဘာသာရေးသတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိသူ

  မိခင် - ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်
- တက္ကသိုလ်ပညာသင်ပြီး။
- ဆရာအဖြစ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသည်၊
- တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၇)နှစ်။

ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ကျွန်တော်ကတော့ မရည်ရွယ်ဘဲ တရားအားထုတ်ဖြစ်သွားတာလို့ ပြောရမှာပါ။ တက္ကသိုလ်တက်နေတုန်း ဒဿနိကဗေဒ (ဖီလိုဆိုဖီ)ဘာသာရပ်မှာ စာမေးပွဲဖြေရမယ့်အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဒဿနိကဗေဒဘာသာရပ်ကို လုံးဝစိတ်မဝင်စားဘဲ မလွှဲသာလို့သာ ယူထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လေ့လာရတဲ့အကြောင်းအရာကတော့ အရှေ့တိုင်းရှိ ဘာသာတရားများ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း သိလာရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ပြမှု၊ ညွှန်ပြမှုတွေကို အထင်ကြီး လေးစားသွားမိပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားအားထုတ် ကျင့်စဉ်ကိုလည်း လေ့လာဖို့ စိတ်ပါသွားပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ မှန်မှန် သွားရောက် တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်တဲ့ ရိပ်သာတစ်ခုကို ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အခွင့်အရေးရတာနဲ့ ၃ ရက်စခန်းတစ်ခု ဝင်ခဲ့ပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲ သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ တရားထိုင်ဖို့ ပိုစိတ်ပါလာပြီး အိမ်မှာပါ စပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စေလာပါတယ်။ ဦးတည်ချက်လည်း ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စရိုက်သဘာဝကိုလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နားလည်လာစေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက်များကို သတိထားလာသလို အားနည်းချက်များကိုလည်း လက်ခံနိုင်လာပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ နောင်တ၊ ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပန်သောကများကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ သိစေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်အလုပ်လုပ်နေတာကို စောင့်ကြည့် သတိထားနိုင်တဲ့အကျင့်တော်တော်လေး စွဲမြဲလာသလို အကျိုးရှိတဲ့အတွေးနဲ့ အကျိုးမဲ့တဲ့ အတွေးများကိုလည်း ကျွမ်းကျင်စွာ ခွဲခြားလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ကြည်လင်၊ ငြိမ်သက်မှုနဲ့ ရောင့်ရဲမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုအခါမှာ ပြင်ပရုပ်ဝတ္ထု

ဖြစ်တဲ့ တီဗီ၊ ဂီတ၊ ပါတီပွဲများ စတာတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အရေးပါတဲ့အရာတွေ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေခြင်းဟာ မိမိစိတ်ကို စူးစမ်းလေ့လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စိတ်အလုပ်လုပ်တာကို စောင့်ကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားတော့ ပျင်းစိတ်မဖြစ်တဲ့အပြင် စိတ်ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ၊ အတွင်းစိတ်မှာ ဘာတွေရှိသလဲလို့ စူးစမ်းရတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ဖျော်ဖြေမှုတစ်ရပ်လိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာကို ကျွန်တော် တကယ်ပဲ နှစ်သက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဥရောပမှာရော အာရှမှာပါ တရားရိပ်သာ စခန်းတွေ ဝင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံ လနှင့်ချီပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် တရားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့တာတွေကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ တရားကျင့်စဉ်လည်း တိုးတက်စွဲမြဲ လာခဲ့ပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူမျိုးပေါင်းစုံနဲ့လည်း ထိတွေ့သိရှိခွင့် ရခဲ့ရပါတယ်။

*****

☺ **အသက် (၃၂) နှစ်၊**

☺ **အမျိုးသမီး၊**

☺ **တရုတ် - ကနေဒီယန်လူမျိုး၊**

☺ **ဘာသာတရားမရှိဘဲ ကြီးပြင်းခဲ့သည်။**

☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**

☺ **ကောလိပ်ပညာသင်ခဲ့သည်။**

☺ **စာရေး၊**

☺ **၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် စတင်၍ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်သည်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှန်မှန် အားထုတ်ဖြစ်သည်မှာ (၄) နှစ် ရှိပြီ ဖြစ်သည်။**

✍ ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်မ ကနေဒါနိုင်ငံမှာ နေခဲ့စဉ်က အစပျိုးတာပါပဲ။ တစ်ရက်မှာ ကျွန်မတက်တဲ့ ပါတီပွဲတစ်ခုမှာ အားလုံးလိုလိုက မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲပြီး ပိုပျော်ပါးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ကျွန်မလည်း အများနည်းတူ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲပြီး ပျော်ပျော်ကြီး ဆင်နွှဲနိုင်မယ်လို့ ထင်ထားပေမယ့် ဒီတစ်ခါတော့ ထင်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဆေးရဲ့အာနိသင်က လူကို တက်ကြွစေမယ့်အစား

မြောသလို ဖြစ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။ လုံးဝ အထီးကျန်စိတ်နဲ့ ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းအောင် အချိန်အတော်ကြာကြာကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။ ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေရှိနေတာကို သိနေပေမယ့် လှုပ်ရှားလို့လည်းမရ၊ ဆက်သွယ် စကားပြောလို့လည်းမရဘဲ ငါတစ်ယောက်တည်း လုံးဝ သပ်သပ်ချည်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရပါတယ်။ ချောက်ကြီးထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲ လမ်းပျောက်နေပြီး ဒီချောက်ထဲက ဘယ်တော့မှ ပြန်မထွက်နိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးများသာ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက အဖြစ်အပျက်ဟာ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ခြောက်ခြားစေလွန်းလို့ ဒီနေ့အထိ ကျွန်မအတွက် မေ့ပစ်လို့ မရပါဘူး။

ဒီအဖြစ်အပျက်ဆိုးကြီးရဲ့ ကောင်းကွက်လေးတစ်ခုကတော့ ကျွန်မ ဘဝအကြောင်း စဉ်းစားတွေးတောမိစေတာပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလောက်ရှုပ်ထွေးရတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒီလောက် နာကျင်ခံစားမှုတွေ ရှိရတာလဲ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ လိုပြီလို့ ထင်လာပါတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုလည်း ကျွန်မအတွက် လိုအပ်လာပါတယ်။ ကျွန်မ အလုပ်ထွက်လိုက်ပြီး အမေရိကတိုက် အလယ်ပိုင်းဒေသကို ခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဂွါတီမာလာနိုင်ငံမှာ အလည်ရောက်တုန်း တရားရိပ်သာတစ်ခုကို မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်သွားပါတယ်။ ရိပ်သာမှာ တာဝန်ယူနေကြသူတစ်စုက အင်မတန်မှ ဖော်ရွေ ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းပြီး ခေတ်သစ်နည်းမျိုးစုံ

စမ်းသပ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်မကလည်း တရားအားထုတ်တာကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး ရိပ်သာကလူတွေကိုလည်း သဘောကျတာနဲ့ တစ်လစခန်းဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ယောဂကျင့်စဉ်နဲ့ တစ်ရက်ကို (၄) နာရီနဲ့ (၆) နာရီကြား တရားအားထုတ်မှု လုပ်ကြရပါတယ်။ ကျွန်မအတွက်တော့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေပါပဲ။ ဒီလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ သတိရှိရှိ အလုပ်လုပ်တာ ပထမဆုံးအကြိမ်ပါပဲ။ ကျွန်မအတွက်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာကျက်စေတဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်မ လုံးဝလုံခြုံစိတ်ချတဲ့ စိတ်တွေရှိနေလို့ပါပဲ။ တစ်ဖွဲ့လုံးကလည်း အကောင်းမြင်၊ အကောင်းတွေးတတ်တဲ့လူတွေ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ယုံကြည်လက်ခံနိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ဒီနေရာလေးဟာ သတ်မှတ်ချက်တောင်မရှိတဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုအားပေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေးပဲလို့ မြင်မိပါတယ်။ ဒီလို ခံစားချက်မျိုး အရင်က တစ်ခါမှမရှိခဲ့ပါဘူး။

ကနေဒါနိုင်ငံပြန်ရောက်တော့ အရင်ကနေခဲ့တဲ့ ပုံစံဟောင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ မိတ်ဆွေဟောင်းတွေနဲ့ တွဲမိပြန်ပါရော။ ဒါပေမယ့် သူတို့နဲ့ နေရတာ သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တော့တဲ့ ခံစားမှုကြောင့် သိပ်ကြာကြာ ပြန်မတွဲဖြစ်တော့ပါဘူး။ ငါတော့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို လုံးဝ ပြောင်းမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး လန်ဒန်မြို့ကို ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ လန်ဒန်မှာ တစ်နှစ်ခွဲ အလုပ်လုပ် နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လန်ဒန်မှာနေစဉ် တရားအားထုတ်တာကို မှန်မှန် လုပ်ဖြစ်

သွားပါတယ်။ ဟိန္ဒူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဦးဆောင်တဲ့ တရားစခန်းကို (စနေ၊ တနင်္ဂနွေ) နားရက်တွေမှာ သွားဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က သူတို့နားလည်ထားတဲ့ နာမ်ဝိညာဉ်အကြောင်းနဲ့ ဘုရားသခင်အကြောင်းတွေလည်း သင်တန်းပေးပါတယ်။ ကျွန်မက ဂွါတီမာလာနိုင်ငံမှာတုန်းက လက်ဆောင်ရဖူးတဲ့ "ဘုရားသခင်နှင့် စကားလက်ဆုံပြောခြင်း" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးကတည်းက ဘုရားသခင်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်အတွေးကို စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။ ဒီ ဟိန္ဒူအုပ်စုလေးကလည်း အကောင်းမြင်အုပ်စုလေးဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ ဆွဲဆောင်အားကောင်းလို့ ကျွန်မ အင်္ဂလန်မှာနေခဲ့တဲ့ နောက်ဆုံး (၆)လတာကာလမှာ နေ့စဉ် သူတို့ရဲ့ အခမ်းအနားတွေ၊ တရားကျင့်စဉ်တွေကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ဘာသဘောကျစရာ အကောင်းဆုံးလဲဆိုတော့ တရားအားထုတ်ခြင်းကို သူတို့ လက်တွေ့ဆန်ဆန် ချဉ်းကပ်လို့ပါပဲ။ သူတို့ အဓိကပြောနေတာက နေ့စဉ် ဘဝမှာ သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။

✍ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဘဝမှာကော ဘာအပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာသလဲ။

ကျွန်မ နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် ယိုးဒယားနိုင်ငံကို သွားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ယောက်ျားလေး သူငယ်ချင်းနဲ့သွားတာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ခရီးသွားရတာကို ငြီးငွေ့လာပြန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ အေးအေးနေပြီး တရားကိုသာ ပိုပြီး ထိထိမိမိ အားထုတ်ချင်နေပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးပွေလီတဲ့ ပြင်ပလောကကို ထားပစ်ခဲ့ပြီး

အတွင်းကမ္ဘာဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာချင်နေပါတယ်။ အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် ယိုးဒယားနိုင်ငံ မြောက်ဘက်မှာ ထေရဝါဒ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ (၂၆) ရက်တာ တရားစခန်းရှိတာ သိခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မက "အိုင်ယာခေမာ" ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးနေလို့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို အကျွမ်းတဝင်ရှိနေပြီး ဖြစ်တာနဲ့ပဲ စခန်းဝင်ကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီစခန်းကတော့ တကယ့်ကို အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်နိုင်းတဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။ နံနက်စောစောကနေ ည တော်တော်မိုးချုပ်တဲ့အထိ ထိုင်တဲ့ကြိယာပုတ်နဲ့ရော စင်္ကြံလျှောက် ကြိယာပုတ်နဲ့ပါ တစ်လှည့်စီ တရားအားထုတ်ရပါတယ်။ တရားစစ်မေးတာလည်း မှန်မှန်ရှိပြီး အဲဒီအချိန်တွေမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှင်းလင်း နားလည်စေပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဘုန်းတော်ကြီးကလည်း ကြင်နာစိတ် ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်တဲ့အပြင် တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့ဆက် တရားမကျင့်ချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျရင်လည်း ဆက်အားထုတ်ချင် စိတ်ဖြစ်အောင် စိတ်ကို နှိုးဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စခန်းအဆုံးမှာ ကျွန်မ ဆက်လက်ပြီး တရားသတိ ပိုခိုင်မြဲအောင် အားထုတ်ပါရစေလို့ ခွင့်တောင်းပြီး တစ်နှစ် ဆက်အားထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်နှစ်အတွင်း ဆရာတော်နဲ့လည်း အင်မတန်ကို တစ်ယောက်ပေါ်တစ်ယောက် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ ဆက်ဆံမှုမျိုး ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ပိုအရေးကြီးတာကတော့ အခြေခံအသိလေးတွေ ရလိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်မဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ ပုံမှန်ကိစ္စ၊ လူတိုင်းကြုံရတဲ့အရာလို့ မြင်လာပြီး လက်ခံနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ဘဝဆိုတာ ပင်ကိုယ်သဘာဝ အနေနဲ့ကိုက ကျေနပ်ရောင့်ရဲစရာမရှိလို့ သိထားပြီးပါပြီ။ နောက် ကျွန်မ ဒေါသကိုလည်း သတိထားမိပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရင် ဒေါသစိတ်ကလေးကို စောင့်ကြည့်နေလိုက်တော့ အရင်လို စိတ်လိုက်မာန်ပါတုံ့ပြန်မှုတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ ပိုကောင်းမွန်တဲ့နည်းတွေကို သုံးလာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို စောင့်ကြည့် သတိချပ်နိုင်လာပါတယ်။ မိမိစိတ်ရဲ့ အတွေးအလုပ်တွေကို ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သောအရာများကဲ့သို့ စောင့်ကြည့်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်မှလည်း လူ တစ်ယောက်ဟာ ဘာသာရေးနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယိုးဒယားဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှာနေတဲ့ နောက်ဆုံး (၅) လမှာတော့ ကျွန်မ သီလရှင်ဝတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းကတော့ သီလရှင်ဘဝနဲ့ တရားအားထုတ်ဖြစ်တာဟာ စိတ်ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ဓမ္မလမ်းကိုလျှောက်ဖို့ အင်မတန် သဘာဝကျပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်လို့မြင်ပါတယ်။ ဒီလို သီလရှင်ဘဝကို နှစ်သက်ပေမယ့် ကျွန်မမှာ လောကီအလို ဆန္ဒတွေ လောကီဘက် ယိမ်းယိုင်မှုတွေ ရှိနေသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မရဲ့ အရင်က ယောကျ်ားလေး မိတ်ဆွေလာလည်တဲ့အခါ သူနဲ့အတူ ခရီးထွက်ရင်း ပြင်ပလောကကြီးကို ခံစားလေ့လာဖို့

ဆုံးဖြတ်မိတာပါပဲ။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် မကြာခင်ပဲ အဲဒီလို လှည့်လည်ခရီးသွားလာရတာကို စိတ်မပါတော့ပါဘူး။ ငါရဲ့ သမာဓိဉာဏ်ကိုပဲ ပိုထက်သန်အောင် လုပ်ရမှာလို့ တွေးနေမိပါတယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒီမိတ်ဆွေကို အပြီးသတ်နှုတ်ဆက်ပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်လျှောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တရားရှုမှတ်နည်း နောက်တစ်မျိုးကို လေ့လာချင်နေတာနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်လမ်းညွှန်တဲ့ မြန်မာပြည်က ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတစ်ခုကို လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာက သမထကျင့်စဉ်ကို အဓိကထားပါတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ပိုအဆင့်မြင့်တဲ့ တရားဉာဏ်စဉ် ဈာန်ကို ရနိုင်ဖို့ပါပဲ။ (၃) လလောက် ကြာပြီးနောက် ကျွန်မ ဒီလမ်းစဉ်ကို သိပ်စိတ်မပါတာနဲ့ ထွက်ခွာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတည်းကရော ခုထိပါ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကတော့ စိတ်ကိုသိပြီး နားလည်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား သတ်သတ်မှတ်မှတ် အားထုတ်နိုင်မယ့် တရားရိပ်သာကိုရှာရန် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

ကျွန်မ မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတစ်ခု တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ တည်ထောင်ကာစ ဖြစ်ပြီး ယောဂီအနည်းငယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မ သီလရှင် ထပ်ဝတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအနေအရ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့ မိမိဘာသာ တရားအားထုတ်တာကို လိုလားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်နဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ

တရားစစ်မေးခံခဲ့ပေမယ့် ပုံမှန်အားဖြင့် ယိုးဒယားရိပ်သာက သိရှိလာတဲ့နည်းနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ (၂) နှစ် ကျော်ကြာနေခဲ့ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်မ နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ကြောက်စိတ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းမှုတွေ စပြီး ခံစားလာရပါတယ်။ ဆရာတော်ကလည်း ကျွန်မပြဿနာကို ကူညီဖြေရှင်းမပေးနိုင်တာနဲ့ ကျွန်မ တရားရိပ်သာပြောင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ရပြန်ပါတယ်။ ဒီအခါတော့ ရန်ကုန်ရှိ နာမည်ကြီး ဆရာတော်ရဲ့ရိပ်သာကို သွားဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ သုံးတဲ့နည်းကတော့ ကိုယ်အမူအရာများနဲ့ ခံစားမှုများကို ရှုမှတ်တဲ့နည်းပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ဖြည်းညင်းစွာပဲ လှုပ်ရှားရပြီး လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကိုလည်း နာမည်တပ်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကံမကောင်းချင်တော့ အဲဒီနည်းဟာ ကျွန်မအတွက် တော်တော်အဆင်မပြေပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ကြောက်စိတ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းမှုတွေကို ပိုဆိုးဝါးလာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ ယောဂီကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆက်ပြီး ကြိုးစားစေပါတယ်။ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ အဆင်ပြေသွားမှာပါဆိုပြီး ဆက်ကြိုးစားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဆင်မပြေခဲ့ပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကလည်း ကျွန်မရဲ့ခံစားမှုကို နားလည်သဘောက်ပေါက်ပုံမရတာနဲ့ ကျွန်မလည်း စိတ်ကို အဓိကထား ရှုမှတ်တဲ့ တရားစခန်းတစ်ခုကိုပြောင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပြောင်းရွှေ့လိုက်တာ လုံးဝကို မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ရှုမှတ်စိတ်ကို ဝေဒနာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နေခွာပြီး စိတ်ကို ပြောင်းရှုမှတ်နိုင်တာနဲ့ မကြာမီ တောင့်တင်းမှုတွေ ပြေလျော့လာပြီး ကျွန်မရဲ့ ကြောက်စိတ်ကိုလည်း နိုင်လာပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ကြောက်စိတ်ရော၊ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်းနေတာတွေပါ လုံးဝ ပျောက်သွားပါတော့တယ်။ ဒီတရား ရှုမှတ်နည်းသစ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ တရားကျင့်စဉ်အပေါ် နားလည် ထားတဲ့အမြင်ကို လုံးဝ ပြောင်းသွားစေပါတယ်။ ကျွန်မ ပိုပြီး ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှုရှိလာပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းရော ဘဝပေါ်မှာရော အမြင်တွေ ပြောင်းသွားပါပြီ။ တရားရှုမှတ်စရာ အာရုံကို ဘာရယ်လို့ သတ်မှတ်နေစရာမလိုဘဲ ဘယ်အာရုံကိုမဆို တရားရှုမှတ်နိုင်တာကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။ အရာရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေတာဟာ တိုးတက်မှုရဲ့ အဟန့်အတားပဲလို့လည်း သိလာပါတယ်။ နောက်ပြီး စိတ်ကို လျှော့ထားပြီး လက်ခံစိတ်မွေးထားတဲ့ စိတ်အနေထားနဲ့ တရား ရှုမှတ်နိုင်မှသာ တရားတိုးတက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင် (ဝမ်းတွင်းသိ/ဗီဇသိ) စိတ်နဲ့ သဘောပေါက်မှုကိုလည်း လက်ခံ ယုံကြည်ပေးနိုင်လာပြီး အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာလည်း ပိုပွင့်လင်းမှုရှိလာပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ ဦးဆောင်လမ်းပြညွှန်ကြားမှုကလည်း အရေးကြီးသလို အတူထိုင် ယောဂီများနဲ့လည်း တရားဆွေးနွေး၊ ပြဿနာတွေ ဆွေးနွေးရတာ အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်ခဲ့တဲ့

လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဝစီပိတ်နေခြင်းကလည်း လုံးဝဥသုံ ကောင်းတဲ့နည်းမဟုတ်ဘူး။ သူမှာလည်း ကန့်သတ်ချက်ရှိတယ်လို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ကျန်းမာမှုကို အားပေးတာကတော့ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာနဲ့ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံပြောဆိုပြီး တစ်ယောက်ဆီကတစ်ယောက် သင်ယူနိုင်ခြင်းပါပဲ။ စကားပြောရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်စိတ်ထားနေလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလို စကားပြောရင်း သတိရှိနေတာဟာ တကယ်တမ်းတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လူမှုနယ်ပယ်ဆက်ဆံရေးကို ပိုကျွမ်းကျင် တိုးတက်စေပါတယ်။

မကြာသေးမီးက ကျွန်မ သီလရှင်ဘဝကို စွန့်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဖြစ်တာကလည်း ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်တွေ ပြည့်လာလို့ပါပဲ။ သီလရှင်ဘဝနဲ့ ကျွန်မ လုပ်သင့်တာလုပ်ပြီးပြီ။ ယခုအချိန်မှာတော့ အခြားသူများနဲ့ရော ကျွန်မကိုယ်တိုင်နဲ့ပါ ဆက်ဆံမှုပုံစံပြောင်းဖို့ အချိန်တန်ပြီ ထင်ပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်လေးကိုပဲ အလေးအနက်ထားနေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံများက သင်ကြားပေးနေတာကို ခံယူနေပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ သင်ယူလေ့လာမှု အစဉ်ကြီးတစ်ခုလို့ သဘောပိုက်ပါတယ်။ ရှေ့လျှောက် သင်ယူစရာ၊ သိစရာတွေ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။

* * * * *

☺ အသက် (၃၈) နှစ်၊

☺ အမျိုးသား၊

☺ စင်္ကာပူနိုင်ငံသား၊

☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊

☺ လေယာဉ်မောင်းသင်ဆရာ၊

☺ လက်ရှိအလုပ်-ကွန်ပျူတာဆိုင်ရာအင်ဂျင်နီယာ၊

☺ တရားအားထုတ်သက်တမ်း (၁၀) နှစ်။

ဘယ်အကြောင်းကြောင့် စပြီးတရားအားထုတ်ဖြစ်တာလဲ။

ကျွန်တော် စပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားတာကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် အသုံးတည့်မယ်၊ ကျွန်တော့်ကို ပိုပြီး ဉာဏ်ထက်မြက်စေမယ်ဆိုတဲ့ ပြောကြားချက်တွေကြောင့်ပါ။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့ စတင်အားထုတ် ဖြစ်တာကတော့ ကျွန်တော်နဲ့ အတူတွဲပြီး အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်စုကို ကျွန်တော့်အမေက မကြိုက်မနှစ်သက်တာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို အဓမ္မ တရားစခန်း ဝင်ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသူငယ်ချင်းတွေက အလုပ်လုပ်နေပြီး ကျွန်တော်ကတော့ စာသင်တုန်းဖြစ်တော့ သူတို့အားတဲ့အချိန်က ညဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်ကတော့ နံနက်စောစော ထရပါ

တယ်။ ညနက်တဲ့ညပေါင်းများလာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာမေးပွဲ ရမှတ်တွေလည်း ကျဆင်းလာပါတယ်။ အမေက သူ့ရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းနဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝကိုလည်း ပြောင်းလဲစေရမယ်လို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတွေကို ပိုတောင် ချစ်ခင်စိတ် တိုးသွားစေပါတယ်။

တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဘဝမှာ ဘာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေသလဲ။

၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ အစောပိုင်းမှစပြီး တရားအားထုတ်တာကို လေးလေးနက်နက် လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးများတယ် ဆိုတာကိုလည်း ချက်ချင်းသဘောပေါက်ပြီး အဲဒီနှစ်မှာလည်း ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ လူသိများတဲ့ ရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားဝင်ဖြစ်ပါ တယ်။ (၉) လကြာ လူဝတ်ယောဂီအဖြစ်နဲ့ အားထုတ်ပြီးနောက် ရဟန်းဝတ်ဖြစ်ပါတယ်။ နွေရာသီ ၁၉၉၈ မှာတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆရာတော်နဲ့အတူ အမေရိကန်နိုင်ငံကို သွားရပါတယ်။ ကျွန်တော် က မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ် (၂) မျိုးလုံး ပြောနိုင်တော့ ဘာသာပြန် လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ အနောက်နိုင်ငံခရီးက ကျွန်တော့်ရဲ့ တရားအားထုတ်မှု အပေါ်ထားတဲ့ သဘောထား လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားပြီး အဲဒီ ရလဒ်က တော့ ကျွန်တော် တရားအားထုတ်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိပညာတွေ တိုးပွားချင်လာတာပါ။ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အားထုတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရချင်လာပါတယ်။

မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်ပြီး တရားရိပ်သာမှာ (၁) နှစ် ကျော်ကြာအောင် နေထိုင်ပြီးနောက် (၆) လလောက် မြန်မာပြည် တစ်ပြည်လုံးအနှံ့ ခရီးနှင်ခဲ့ပါတယ်။ တော်တော်ကို ပျော်ရွှင်ခဲ့ရ ပေမယ့် တရားအားထုတ်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိရှိလာရသမျှကိုတော့ တကယ့်ဘဝမှာ အသုံးမချဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

နောက် ကျွန်တော့်ရဲ့အစ်မနဲ့ အမေက ထောက်ခံချက် ပေးတဲ့ တရားရိပ်သာမှာ ကျွန်တော် တရားဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီက တရားကျင့်စဉ်ကတော့ ကျွန်တော် ကနဦး လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့တာနဲ့ သက်သက် ခြားနားပါတယ်။ ဒီရိပ်သာမှာ ကတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို လေ့လာ မှတ်ရှုပြီး စိတ်သဘောထား မှန်ကန်မှုနဲ့ ကိလေသာ များကို ဖယ်ရှားနိုင်မှုကို ဦးစားပေးပါတယ်။ အဲဒီမှာတော့ အင်မတန် အသုံးဝင်လှတဲ့ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ရလိုက်ပြီး ခုအချိန်ထိ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အသုံးကျနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၀၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာတော့ ကျွန်တော် စင်ကာပူကို ပြန်ပြီး နေထိုင် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်ရှိ တရားရိပ်သာ ကိုလည်း ရံဖန်ရံခါ ပြန်လာပြီး တရားအားထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြန်တရားအားထုတ်မှုတွေက ကျွန်တော် ပြင်ပလောကမှာ ရလာ လေ့ရှိတဲ့ စိတ်အနာတရ ဒဏ်ရာများကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှား နိုင်စေခဲ့ပါတယ်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း နဲ့ကွဲသွားပြီး စိတ်ကျရောဂါ အကြီးအကျယ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် (ကမ္မဋ္ဌာန်း) ဆရာရဲ့ နွေးထွေးကြင်နာတဲ့ အားပေးမှုနဲ့

ကူညီမှုကြောင့် ရက်သတ္တပတ် (၂)ပတ်အတွင်းမှာပဲ ပြန်လည်ပြီး စိတ်နာလန်ထူလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကာလလေးမှာတော့ တိုတောင်းပေမယ့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်ခဲ့နိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်ရန် နည်းသာမက မိမိစိတ်ကိုပါ အသေအချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လေ့လာသိရှိနိုင်မှုနည်းပါ ရခဲ့ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ကာလအနည်းငယ်က ကျွန်တော်ရဲ့ (၁၀) နှစ်ကျော်ကျော်ကတည်းကသိလာခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့အိမ်ထောင်ပြုဖြစ်ပါတယ်။ အရင်က ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်ဟာ သူငယ်ချင်းကောင်းဖြစ်ကြပြီး အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်ခဲ့ကြသူတွေပါ။ အခုလက်ထပ်ပြီးကာမှ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်မှာ ပြဿနာလေးတွေရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လုံးက ဓမ္မလမ်းလျှောက်သူများဖြစ်ကြလို့ အဲဒီ အိမ်ထောင်ရေး စိန်ခေါ်မှုများကို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်မြင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝရောက်ပြီးမှ အခြားသူများရဲ့ လိုအပ်ချက်၊ အားနည်းချက်များကို ပိုလက်ခံနိုင်လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေနဲ့ ဆက်ဆံရေးလည်း ပိုအဆင်ပြေလာပါတယ်၊ တခြားသူများနဲ့လည်း ပို၍ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်လာပြီး စိတ်ဓာတ်အခြေအနေအားဖြင့်လည်း ပို၍ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

*****

☺ အသက် (၃၂) နှစ်၊

☺ အမျိုးသမီး၊

☺ အမေရိကန်လူမျိုး၊

☺ ဘာသာ (အတည်တကျ) မရှိဘဲ ကြီးပြင်းခဲ့သည်။

☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊

☺ ပညာရေး - ဝိဇ္ဇာဘွဲ့
(အမြင်အာရုံစွဲ အနုပညာရပ်များနှင့် ဘာသာရေးလေ့လာမှု)။

☺ အနုပညာ ဆရာမ၊

☺ စိတ်ဝင်စားသည့်အလုပ် - ပန်းချီဆွဲခြင်း၊
စာရေးသားခြင်း။

☺ တရားအားထုတ်သက်တမ်း (၇) နှစ်။

✍ **ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။**

ကျွန်မ တက္ကသိုလ်ကိုရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဟာ တစိုက်မတ်မတ် ပြိုင်ဆိုင်စိတ်နဲ့ နေခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနေရပါတယ်။ နောက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်က အဖေဆုံးပါးသွားတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကိုလည်း ခံစားနေရတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဖခင်ကို လွမ်းဆွေးတဲ့ သောကစိတ်ကို

ဖိနှိပ်ထားခဲ့ပြီး ကျောင်းမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းရဖို့နဲ့ ကျွန်မဘာဝ နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေကျ အလုပ်တွေကို ဆက်လုပ်နေနိုင်ဖို့ပဲ အာရုံစိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်ကတော့ မပြိုလဲသွားဖို့နဲ့ နာမည်ကြီးကောလိပ်ကောင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ဝင်ခွင့်သေချာဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုတွေ လုပ်နိုင်ရင်တော့ ငါ့အနာဂတ် အဆင်ပြေမှာပဲလို့ တွေးပါတယ်။

ကျွန်မဟာ နှစ်အတော်ကြာ ပြဿနာတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ မိသားစုမှာ ရှင်သန်ရတဲ့ စိတ်အနာတရဖြစ်မှုကိုလည်း ဖိနှိပ်ချုပ်နှိမ်ထားရပါသေးတယ်။ ကျွန်မထက် (၇) နှစ်ကြီးတဲ့ အစ်မဟာ မိဘသြဇာကို အမြဲ တွန်းလှန်ဖီဆန်နေသူဖြစ်ပြီး သူ့ကြောင့် ကျွန်မ မိဘ(၂)ပါးရဲ့ အင်မတန်ခြားနားတဲ့စိတ်နေသဘောထားနဲ့ သားသမီး အပေါ် စောင့်ရှောက်မှု ခံယူချက်ကွဲပြားတာတွေဟာ အထင်းသား ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ လေးနှစ်တာကာလအတွင်း ကျွန်မတို့အိမ်ဟာ အမြဲတစေ ပေါက်ကွဲလုနီးပါး တင်းမာမှုတွေ၊ ရန်ပွဲတွေနဲ့ပြည့် နေပြီး ကျွန်မအစ်မရဲ့ မြီးကောင်ပေါက် ပဋိပက္ခများကြောင့် ကျွန်မရဲ့မိဘများလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှု တွေကို ပိုပိုခက်ခဲပြီး စိတ်အနေလည်း ဝေးလာခဲ့ကြရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အဖေ ရောဂါဖြစ်လာပြီးနောက် အဖေ့ကိုပြုစုရတဲ့အချိန်မှာ တော့ အဖေနဲ့ အမေဟာ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံ လာနိုင်တာမို့လို့ အဖေ သေဆုံးချိန်မှာ အမေဟာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မဟာ အထက်တန်းကျောင်းသူ ပထမနှစ်ဖြစ်ပါတယ်။ အစောပိုင်း

မိသားစုပြဿနာကြီးချိန်တုန်းကတော့ ကျွန်မဟာ အမေ့ရဲ့ အမိက အားထားရာလူ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မလည်း အားလုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှုရှိကြဖို့ ကြိုးစားရတာကတစ်ဖက်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်တိုစွာနဲ့ အပြစ်တင်၊ အပြစ်ပုံချတဲ့အလုပ်ထဲမှာ ပါမိတာကတစ်ဖက်နဲ့ နှစ်ဖက်ယိမ်းနေတာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ပင်ကိုယ် မိဘအပေါ် အားကိုးလိုစိတ်လေးကိုလည်း မြှုသိပ်ထားရပြီး ကျောင်းမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းရဖို့နဲ့ ကျောင်းစာပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အချိန်တော်တော်ပေးရလို့ အိမ်မှာလည်း သိပ်မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဒီလိုလုပ်နေတာဟာလည်း ငါ လူကောင်းတစ်ယောက်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားစိတ်ကလေး ရရှိချင်တာရယ်၊ နောက်ထပ် ဒုက္ခပေးမယ့် သမီးတစ်ယောက် မဖြစ်ချင်တာလည်း ပါပါတယ်။

ကောလိပ်တက်နေစဉ်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ဆုံးရှုံးစိတ်ဟာ နာတာရှည် စိတ်ကျရောဂါအသွင် ပြောင်းလာပါတယ်။ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားချက်တွေဟာ လုံးဝ မပြည့်ဝလာလို့ပါပဲ။ ကျွန်မ လေ့လာနေတဲ့ အနုပညာ၊ အနုစာပေနဲ့ ဘာသာတရား လေ့လာမှုများဟာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ ရှာချင်နေတဲ့ ကျွန်မရဲ့ တောင့်တချက်များကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ ကောလိပ်ပါမောက္ခကြီးများက ခေတ်သစ် နည်းစနစ်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရပ်တွေကို သင်ကြားနေကြတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျခဲ့ပါဘူး။ လေ့လာနေတဲ့ ဘာသာရပ်များလည်း အနှစ်သာရမဲ့

သွားသလိုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ လေ့လာရတဲ့ ''ကြင်နာပြည့်ဝစိတ်'' ဆိုတဲ့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်က ကျွန်မကို ဓမ္မနဲ့ ပထမဆုံး ထိတွေ့စေတာပါပဲ။ ပါမောက္ခကလည်း အပတ်စဉ် ''ဇင်'' နည်း တရားကျင့်စေပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ''ဇင်'' တရားအားထုတ် ပုံစံနဲ့ ကိုယ်အနေအထားပေါ် အလေးပေးမှုတို့ဟာ ပြင်းထန် လွန်းတာကြောင့် ဒီကျင့်စဉ်ကနေ ဖယ်ခွာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မ ကွေကာ (မိတ်ဆွေများအသင်းအဖွဲ့) တွေ့ဆုံပွဲများ ကိုလည်း တက်ရောက်ပါတယ်။ အပတ်စဉ် ငြိမ်သက်စွာ ဝတ်ပြုခြင်း နဲ့ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ခင်မင်ယိုင်းပင်းစိတ်ထားခြင်းဆိုတဲ့အချက် တွေက ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ် ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ အဲဒီ တွေ့ဆုံပွဲတွေကို ကောလိပ်ပြီးတော့လည်း ဆက်ဆက်ပြီး ခုထိလည်း တစ်လမှာ တစ်ခါနှစ်ခါ သွားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကွေကာ တရား ကျင့်စဉ်ကလည်း ကျွန်မကို ကျေနပ်အားရတဲ့စိတ် မပေးနိုင်ပါဘူး။ တိကျ ပြတ်သားတဲ့ လမ်းညွှန်မှုမရှိဘူးလို့ ခံစားရပါတယ်။ သူတို့ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ''အလယ်ဗဟိုတည်ချက်ကို ဆွဲယူပါ'' ''ခန္ဓာတွင်း ရှိ အလင်း'' စတဲ့ အသုံးနှုန်းတွေက တိကျမှုမရှိဘဲ ကျွန်မရဲ့ ဘာသာရေး ဖွံ့ဖြိုးလိုစိတ်ကို မကူညီနိုင်ပါဘူး။ ''ဘုရားသခင်'' ကိုလည်း ရှိသေညွှတ်တွား၊ ချစ်ခင်လေးစား၊ အားကိုးစွာဖြင့် ဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ကျွန်မအသက် (၂၅) နှစ်ရောက်မှပဲ ကျွန်မရဲ့ ယောက်ျား လေးသူငယ်ချင်း ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ဝိပဿနာတရားစခန်းမှာ ကျွန်မအတွက် လိုအပ်နေတဲ့ တရားအားထုတ်မှုနဲ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို

တွေ့ရပါတော့တယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ လိုချင်ခဲ့တာက ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်၊ ဆုံးရှုံးစိတ်တွေနဲ့ အဲဒီစိတ်တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာ ပိုတိကျတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်၊ နားလည်မှု ကရုဏာအပြည့်နဲ့ ညွှန်ပြအားပေးမှုရှိနေမယ့် ဆရာတွေပါပဲ။ အဲဒီစခန်းက ဆရာတွေက ကျွန်မအတွက် မိဘလို အားကိုးခဲ့ရပါတယ်။ အင်မတန် ရင့်ကျက်ပြီး ပိုင်းခြားဝေဖန်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ ချမ်းမြေ့မှု အစစ်အမှန်ရှိရာ၊ အေးချမ်းရာကို ဦးတည်ပြီး လျှောက်နေကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအမေနဲ့ အဖေရဲ့ ဘဝမှာတော့ ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့ ချမ်းမြေ့သာယာမှု မရှိခဲ့ကြရှာပါဘူး။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ပထမတော့ ဝိပဿနာတရားစခန်းဝင်တာဟာ ကျွန်မရဲ့ နာကျင်ခံစားမှုတွေကို လက်ခံပေးလာနိုင်စေပြီး အဲဒီလက်ခံစိတ်ကြောင့် အေးချမ်းမှုရရှိစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲ ဒီလို နာကျင်ခံစားရတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိလာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော၊ သူများတွေကိုပါ ခွင့်လွှတ်လိုစိတ်ပိုရှိလာပြီး ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှုတ် သုံးပါးလုံးနဲ့ ကြမ်းတမ်း ရန်လိုမှုကို မလိုလားစိတ်လည်း ပိုဖြစ်လာပါတယ်။ သမာဓိတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ ရှုစမ်းခြင်း သဘောဆောင်တဲ့ မေ့လမ်းစဉ်ကြောင့် ကျွန်မဟာ ပစ္စုပ္ပန် လက်ငင်းခဏ အချိန်လေးကို သတိထားမိတတ်လာပါတယ်။ ကျွန်မ အသက် (၁၁) နှစ်လောက်ကတည်းက အဲဒီလို ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံမှန် ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ပျော်ရွှင် နှစ်သက်

နိုင်တဲ့ စိတ်ကလေးက ပျောက်ကွယ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားလည်း ဒဏ်ရာကျက်ပြီး တရားအားထုတ်မှုနဲ့ ရောင့်ရဲကျေနပ်စိတ်လည်းဖြစ်လာတာမို့ အရင်လို စိတ်အနာတရ ဒဏ်ရာနာကျင်ခံစားမှုတွေနဲ့ လမ်းစပျောက်နေတဲ့လူ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်မဟာ ဒီ အေးချမ်းမှုနဲ့ နားလည်ပေးနိုင်မှု တစ်စွန်းတစ်စ စိတ်လေးတွေကို ကျွန်မရဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်ရှုပ်တဲ့ ဘဝထဲအထိ ခေါ်ဆောင်မသွားနိုင်သေးပါဘူး။ တရားရိပ်သာ တရားထိုင်စဉ်ကလို စိတ်ကို သေချာမထိန်းနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားရိပ်သာကထွက်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ နောက်ထပ် တရားဝင်ဖို့ကို စီစဉ်ဖယားဆွဲပြီး ဓမ္မစာအုပ်တွေကို ဖတ်ရှုပါတယ်။

ကျွန်မ အဲဒီလို ဓမ္မလမ်းကြောင်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု အင်အားကောင်းလာပြီး ရိပ်သာစခန်းလည်း မကြာခဏ ဝင်လာတော့ ကျွန်မဟာ အရင်က ကျွန်မကို လွှမ်းမိုးခဲ့တဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်တွေက တစ်ဖန် မသိသာ ပြန်ဝင်လာခဲ့ပြီး ကျွန်မဟာ ရိုးသားသန့်စင်တဲ့ လူသစ်တန်း တရားကျင့်ကြံသူ မဟုတ်တော့ဘူး ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျွန်မလိုချင်လာတာက "တရားထူးဉာဏ်" ရရှိရေးဖြစ်လာပြီး ရက်ရှည်တရား အားထုတ်တာတင်မကဘဲ "တရားထူးဉာဏ်" လိုချင်တောင့်တမှုတွေက ကျွန်မကို ဒုက္ခပေးနေပြန်ပါတယ်။ တစ်ခါတရံ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တရားတွေ့သလို ခမ်းနားကြီးကျယ် စိတ်တွေနဲ့ တရားကျင့်စဉ်ကိုပါ ထိခိုက်စေခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်း မဝင်တဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း တရားမှန်မှန် မထိုင်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို "မရမဖြစ်" စိတ်ထားကလည်း ကျွန်မကို နေ့စဉ် တရားအားထုတ်ရုံလေးနဲ့ မကျေနပ်နိုင်စေပါဘူး။ တရားကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း သံသယစိတ်တွေ ဝင်လာပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က ကျွန်မရဲ့ ခံစားတတ်မှုကို ပိုရင့်သန်သိသာစေတာမို့ ယခု စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကလည်း ပိုပြင်းထန်သလိုဖြစ်ပြီး တရားရိပ်သာ အပြင်ဘက် ပုံမှန်လူ့လောကရဲ့ လှုံ့ဆော်၊ စေ့ဆော်ချက်များကို ပိုပြီး တွန်းလှန်မိစေပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်မက ကျွန်မ 'ဒုက္ခ' ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လူ့ဘဝကို ငြီးငွေ့လာတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမိပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မဘာသာ ဒုက္ခဖန်တီးနေတာပါ။ ဖန်တီးတဲ့ဒုက္ခကတော့ ယခု ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ကျွန်မ မနှစ်သက်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်စေချင်နေတာပါပဲ။

ပထမတော့ ကျွန်မရဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ခံစားနာကျင်မှုမှ လွတ်မြောက်ရန် စိတ်အေးချမ်း၊ ချမ်းသာမှုအတိုင်းအတာလေးတစ်ခုအထိ ရရှိရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကျကျပြောရရင်တော့ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်တာပါပဲ။ အခုတော့ ကျွန်မအမြင် ပြောင်းသွားပါပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီ ပထမရည်ရွယ်ချက်က 'အကျိုးရလဒ်' ကို ရည်ရွယ်ချက်အဖြစ်ထားလို့ပါပဲ။ တကယ်တော့ စိတ်သဘောထားမှန်ကန်စွာနဲ့ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဟာ စိတ်အေးချမ်းမှုဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ သိပါပြီ။ ယခု ကျွန်မဟာ တရားကျင့်စဉ်ကို အင်မတန်အကျိုးများတဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သဘော

ထားနိုင်မယ့် ဘဝနေနည်းကို လိုအပ်နေပါတယ်။ ကျွန်မ ဒီလမ်း ခရီးမှန်ဟာ ပန်းတိုင်ပဲဆိုတာ သိလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ရှည်သည်းခံ လာနိုင်ပြီး ဖြစ်ပျက်သမျှအရာအားလုံးကို အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ဝင်စား လာပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ထိုအရာများဟာ သာမန် လူ့လောကရဲ့ ရုန်းကန်မှုတွေပါပဲ။ အခု ကျွန်မ နားလည် သဘော ပေါက်လာတာက ကျွန်မဟာ ထိုရုန်းကန်မှုများကို ဖိနှိပ်ရန်လည်း မလို၊ ပြောင်းလဲပစ်ရန်လည်းမလိုဘဲ ကိုယ်လိုလားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်နေစရာမလိုဘူးဆိုတာ ကိုပါပဲ။ ယခု ကျွန်မ လေ့ကျင့်နေတာကတော့ ဘဝရဲ့ ရုန်းကန်မှု သဘောလေးတွေကို ပိုပြီး လေးလေးနက်နက် နားလည်ဖို့နဲ့ ရုန်းကန်မှုဒုက္ခကင်းမဲ့ခြင်းရဲ့ ချမ်းသာတဲ့ သဘောတရားလေး တွေလည်း နားလည်နိုင်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သဘောပေါက်မှုကို နေ့စဉ် ဘဝရဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အသုံးချနိုင်ဖို့ကတော့ ကျွန်မရဲ့ ဦးတည်ချက်ဖြစ်လာပါပြီ။ တရားစခန်းဝင်ချိန်မှာရော အပြင် လူ့လောကမှာ လှုပ်ရှားနေချိန်မှာပါ အဲဒီ သတိ၊ အသိရှိရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ တရားကြောင့် ပြောင်းလဲမှုကတော့ အဲဒီအချက်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

ယခု ကျွန်မမှာ ယုံကြည်ချက် ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်မ သာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားနဲ့ တရားအားထုတ်ရင် ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားကလည်း ပွင့်လင်းလာပြီး မေတ္တာစိတ်များလည်း ပွားများ လာမှာပါ။ ကျွန်မရဲ့စိတ်လည်း ပိုကြည်လင်လာပြီး ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်လာမှာပါ။ အခုလို ယုံကြည်ချက်ရှိလာတာကလည်း

ဒါဟာ မေ့သဘော၊ လောကသဘောဆိုတာကို သိလာလို့ပါ။ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်လုပ်ရင် ရလဒ်ကောင်းကောင်းရမယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒါ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်မှု လောကမေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အခုဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လို သဘောထား မှန်ကန်စွာနဲ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ ဦးစားပေးပါတယ်။ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်းနဲ့ အလုပ်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့နေတော့လည်း တစ်ခါတလေ ဘယ်လိုကြုံရသလဲဆိုတော့ ဗိုက်ပြည့်ပြီဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့ လုံးဝ ထပ်မစားတော့ဘဲ ရပ်လိုက်တာမျိုးတို့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေရင်း ဟန်ဆောင်မျက်နှာဖုံးကို ချွတ်လိုက်မိတာမျိုးတို့၊ အမေနဲ့ စကားအခြေတင် ဖြစ်နေတုန်း အလျှော့ပေးလိုက်တာမျိုးတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို အဖြစ်မျိုးတွေဟာ တကယ်တော့လည်း မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ရှောင်တာမို့လို့ တရားကျင့်စဉ်အတွက် ကောင်းတဲ့ တိုးတက်မှုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တစ်ဖက်က ကျွန်မ ယုံကြည်တာက တချို့အရာတွေဟာ တကယ် တွေ့ကြုံခံစားနိုင်မှသာ သူတို့ရဲ့ အမှန်တကယ် အကျိုးဆက်တွေကို မှတ်မှတ်ရရ ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မကတော့ တစ်ခါတလေ ဗိုက်ပြည့်နေရင်လည်း နောက်တစ်လုတ် အရသာရှိရှိ ထပ်စားလိုက်မယ်၊ အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေစဉ် မျက်နှာဖုံးကြီး စွပ်နေရလို့ (ဟန်ဆောင်ပြောပြောနေရလို့) စိတ် မသက်သာတဲ့ ခံစားမှု ခံကြည့်လိုက်မယ်၊ အမေ့ကို အလျှော့ပေးလိုက်လို့ အမေ့ရဲ့ သဘောထားတွေကို စိတ်ထဲကမနှစ်မြို့ဘဲ ငြိမ်နားထောင်နေရာ

မလိုတဲ့ ခံစားမှုကို ခံကြည့်လိုက်မယ်။ ကျွန်မ ထင်တာတော့ စွန့်လွှတ် အလျှော့ပေးတဲ့အလုပ်တွေက မိမိကိုယ်တိုင်က ဓမ္မကို နားလည်တဲ့အသိ မပြည့်ဝခင်မှာ လုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မ အမေနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ စကားများ ရန်ဖြစ်တာတို့၊ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲရတာတို့ကိုလည်း လောလောဆယ်မှာ ကျွန်မ ခံစား သင့်တယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဘဝရဲ့သင်ခန်းစာတွေကမှ ကျွန်မတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ သဘော သဘာဝအမှန်ကို သင်ပေး နိုင်ပြီး သူတို့ကြောင့် ကျွန်မတို့ တစ်နေ့နေ့မှာ လွတ်မြောက်မှု ဆိုတဲ့ချမ်းသာကို ရနိုင်မှာပါ။

တရားအားထုတ်မှုလမ်းစဉ်ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတစ်ခု လုံးနဲ့ အတွေးအခေါ် အမြင်တွေကိုပါ ပြောင်းလဲပေးစေနိုင်တဲ့ နက်နဲလေးနက်တဲ့ ဖိတ်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ပါပဲ။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ဆိုတာ ဘဝရဲ့ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေကို ရရှိဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အချိန်ထိ ဒီဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်နေရမှာပါပဲ။

*****

- အသက် (၂၅) နှစ်၊
- အမျိုးသမီး။
- အမေရိကန်လူမျိုး။
- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
- မိရိုးဖလာဘာသာ - ဂျူးဘာသာ၊
- ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အခြားပညာရပ်များတွဲဖက်လေ့လာခြင်း)
- လွန်ခဲ့သော (၆) နှစ်မှစ၍ တရားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ဘယ်လိုကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။

ကျွန်မဟာ တောနေတိရစ္ဆာန်များ သဘာဝအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းကို တွေ့နိုင်တဲ့ တောနယ်ဘက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ပြီး အဖေကလည်း ကျွန်မကို အသက် (၁၁) နှစ်လောက်ကစပြီး သဘာဝခရီးကြမ်းထွက်ရင် ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ မိသားစုဟာ ဂျူးဘာသာဝင်ကောင်းတွေဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ မိဘများနဲ့ မိဘရဲ့ မိတ်ဆွေများဟာ စိတ်နေသဘောထား ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိတာကြောင့် ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံ အတော်များများနဲ့ ထိတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီအချက်နှစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ နီးစပ်ခွင့်ရခြင်းနှင့် ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်လျှင် သဘောထားကြီးမှုတွေက ကျွန်မကို တရားအားထုတ်ဖို့ ဦးတည်

ပေးတဲ့ အဓိကအချက်များဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ အသက် (၁၃) နှစ်ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်မဟာ ဂျူးလူမျိုးတွေရဲ့ အသက်ပြည့် အသိအမှတ်ပြုအခမ်းအနားဖြစ်တဲ့ ''ဘားမစ်ဗား'' ကို ဆင်နွှဲရပါတယ်။ အဲဒီအခမ်းအနားမှာ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေအများရဲ့ရှေ့မှာ ဟီးဘရူးသမ္မာ ကျမ်းစာအုပ်ထဲမှ စာပိုဒ်ကို ဟီးဘရူးဘာသာစကားနဲ့ ဖတ်ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မဟာ ဘုရားသခင်ကို တွေ့ရမယ်ထင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြီးရှိခဲ့ပြီး မတွေ့ခဲ့ရလို့ စိတ်ပျက်သွားတာ မှတ်မိပါတယ်။ ဘုရားသခင်ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေကို ဖတ်ကြားရပြီး ဘာမှ နားမလည်လိုက်တော့ ကျွန်မ အတော်စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားပါတယ်။ ကျွန်မ နားမလည်တာတွေက ကျွန်မရဲ့ဘဝကို ဘယ်လိုများ ပတ်သက် ဆက်နွယ်နိုင်မှာလဲလို့ ခံစားရပါတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်း နှစ်အနည်းငယ်ကတော့ ကျွန်မအတွက် ခက်ခဲတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဂျူးဘာသာကို ပုန်ကန်စပြုပြီး ဂီတသင်တန်းတွေကိုလည်း မသွားတော့ဘဲ ဖျက်လိုက်ပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီး ကျောင်းမှာလည်း စာမကြိုးစားတော့ပါဘူး။ မိဘတွေနဲ့လည်း မကြာခဏ စကားအခြေအတင်များပါတယ်။ အဲဒီအတောအတွင်းမှာ မိမိနဲ့ကိုက်မယ့် ဘာသာရေးကိုလည်း မိမိဘာသာ ရှာဖွေနေပါတယ်။ ဟာမင်ဟက်(စ်)ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ နက္ခတ္တဗေဒကိုလည်း လေ့လာပါတယ်။ ချိကန်းလည်း ကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ တောထဲကိုလည်း တစ်ယောက်တည်း လမ်းအကြာကြီးလျှောက်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းမှာ စိတ်တူ

ကိုယ်တူ သူငယ်ချင်း မရှိသလောက်နည်းပြီး ကျောင်းမှာလည်း မပျော်တော့ပါဘူး။ အိမ်နဲ့လည်း ပြဿနာဖြစ်တာများလာပြီး နောက်ဆုံးတော့ မိဘတွေက ကျွန်မကို ကျောင်းအိပ် ကျောင်းစား ပို့ဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ကျောင်းကတော့ အဘိဓမ္မာဆရာလည်းဖြစ်၊ ဘာသာရေးဆရာလည်းဖြစ်တဲ့ ခရစ်ရှနာမာတီဆိုတဲ့ ဆရာကြီး တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ကျောင်းငယ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကျောင်းဟာ ကျောင်းသားတွေကို စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် စကားအခြေအတင်ပြောခြင်း ဆိုတဲ့နည်းလမ်းတွေကို သုံးစေပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်၊ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ သဘာဝတရားနှင့် အနုပညာတို့ကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ အခြားကျောင်းသားများနဲ့လည်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ရလာပါတယ်။ မိဘများနဲ့ ဆက်ဆံရေးလည်း အဆင်ပြေစပြုလာပါတယ်။ နိုင်ငံရေးကိုလည်း စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိလာပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေကိုလည်း စတင် စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။

အသက် (၁၇) နှစ်မှာ ကျွန်မဟာ အီကွေဒေါနိုင်ငံကို နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်သွားပြီး တောင်ပေါ်ကျေးရွာလေး တစ်ခုမှာ လုပ်အားပေးလူငယ်အဖြစ် အလုပ်သွားလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရွာကလေးက လူတွေဟာ အလွန်ဆင်းရဲကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ နှိမ့်ချမှုနဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စိတ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ လောကအပေါ်ထားတဲ့

အမြင်ကို ပြောင်းစေပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပုံမျိုး ကျွန်မ ဘဝမှာ မတွေ့ဖူးခဲ့ပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံကို ပြန်ရောက်တော့ ကျွန်မ ကျောင်းထပ်ပြောင်းပါတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ ပညာရေး အဆင့်တန်းမြင့်ရန် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ထိန်းသိမ်းတဲ့ နိုင်ငံတကာ ကျောင်းငယ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံပေါင်းစုံမှ ကျောင်းသားများကို ရည်ရွယ်ပြီး ဖွင့်လှစ်တဲ့ကျောင်းပါ။ အဲဒီကျောင်းမှာ (၂) နှစ်တာ ပညာသင်ခဲ့ပြီး နောက်တစ်နှစ်မှာ အစ္စရေးနိုင်ငံနှင့် ဥရောပဘက် ခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီ (၃) နှစ်အတွင်းမှာတော့ ကျွန်မ သိသိ သာသာကို နိုင်ငံရေးစိတ် နိုးကြွခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာရေးအရ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း ရှိလာပေမယ့် ဒီမတူညီတဲ့ (၂) ချက်ကို ဘယ်လိုဆက်စပ်ရမယ်ဆိုတာ တွေးလို့မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မအနေနဲ့ ကွဲပြားတဲ့ ပင်ကိုယ်စရိုက် (၂) မျိုးရှိနေသလိုပါပဲ။

ကျွန်မ တကယ်တော့ ဘာသာရေး ယုံကြည်သက်ဝင်မှုကို လိုချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မကိုယ်တိုင်က အချိန်ပေးပြီး လေးလေးနက်နက် လေ့လာဖို့ကို စိတ်မရှည် နိုင်သလိုဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးမယ့်ဆရာလည်း မရှိခဲ့လို့ပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်ချင်တာနဲ့ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ဘာဆိုင်လဲဆိုတာ ကျွန်မ မသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း တစ်ခါတလေ ရှိနေပြီးသား အရာတွေကို အမြဲပဲ တွန်းလှန် လက်မခံနိုင်ဖြစ်နေတာ၊ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲပစ်ချင်နေတာတွေဟာ သိပ်တော့ မဟုတ်သေးဘူး လို့လည်း စိတ်မှာ ခံစားရပါတယ်။

၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ တက္ကသိုလ် စတက်ပါတယ်။ ကျောင်းနားမှာ မေ့ရိပ်သာလေးတစ်ခုရှိတာနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့ သွားဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝထဲမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ဘယ်လိုပေါင်းစပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိ နားမလည်သေးပေမယ့် လောလောဆယ်တော့ စိတ်ခဲတတ် တည်ငြိမ်မှုပေးပါတယ်။ (၁) ရက်တော့ မနက်ပိုင်း တရားထိုင်ပြီးနောက် စက်ဘီးထွက်စီး ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်အကျွမ်းတဝင်မရှိတဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ ဆင်ခြေလျှောအဆင်း စက်ဘီးကိုမနိုင်တော့ဘဲ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ဝင်တိုက်မိပါတယ်။ ကျွန်မ ညှပ်ရိုးတစ်ချောင်းနဲ့ နံရိုးတော်တော်များများ ကျိုးသွားပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရုပ်ရှင်အနှေးပြနေသလို အကုန်သတိနဲ့ ကြည့်နေမိပါတယ်။ လမ်းဘေးမှာ လဲနေတုန်းလည်း ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်နေဖို့ ရှိနေပါသေးတယ်။ အရမ်းနာကျင်နေပေမယ့် ကြောက်စိတ်မဝင်မိပါဘူး။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မရဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ကြောင့် အခုလို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတိရှိရှိနဲ့ ဖြစ်ပျက်သမျှကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပြီး ဖြစ်တာကိုလည်း လက်ခံနိုင်တာဖြစ်မယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။

အဲဒီလို တရားအားထုတ်ခြင်းကို ပိုစိတ်ထက်သန်လာအောင်ဖြစ်စေတဲ့ အခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်မဝန်းကျင်မှာ နိုင်ငံရေးအသိနိုးကြွနေတဲ့ ကျောင်းသားများရှိပြီး သူတို့ရော ကျွန်မပါ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး အပြောင်းအလဲ တွေကို အင်မတန်ကို လိုလားနေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ တစ်ခု သတိထားမိပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ တကယ့်တော့လည်း

စိတ်ချမ်းသာမှု မရရှိပါဘူး။ သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ် တော်တော်များများဟာ ဒေါသစိတ်နဲ့ အခြားသူများနဲ့ သဘောထား ကွဲလွဲချင်တဲ့စိတ်တွေကြောင့် လုပ်ဖြစ်နေတာပါပဲ။

ကျွန်မ ဒဏ်ရာအနာတရ ပျောက်သွားပြီးနောက် အမေရိကတိုက် အလယ်ပိုင်းဒေသကို လေ့လာရေးအစီစဉ်တစ်ခုနဲ့ သွားရပါတယ်။ အခြေခံခရစ်ယာန် အဖွဲ့အစည်းလေးတွေကို လေ့လာတာပါ။ အဲဒီအဖွဲ့လေးတွေဟာ အကျင့်ပျက် စစ်တပ်ရဲ့ ဒုက္ခပေးတဲ့ဒဏ်ကိုခံရတဲ့ ကျေးလက်တောရွာလေးတွေမှာ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ခရစ်ယာန်လွတ်မြောက်ရေး ဘာသာရေးတရားကို အခြေခံထားပြီး ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး ယေရှုခရစ်ရဲ့ အဆုံးအမ များကို လူဆင်းရဲများအတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချတတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီ ဘာသာရေး အဆုံးအမအရ လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားတစ်ဦးစီမှာ ဘုရားသခင်ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သခင်ကို အခွင့်ရေး ရထားပြီး လူမှုရေးမညီမျှမှု၊ မတရာမှုများမှ လွတ်မြောက်ဖို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ လူမှုရေးတရားမျှတမှု လုပ်ငန်းအပေါ် အသိတရား ဖြန့်ဝေပေးခြင်းကြောင့် ထောက်ပံ့မှုပေးတာကို တွေ့ဖူးတာပါပဲ။ ကျွန်မအတွက် သဘောပေါက်သွားတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာလောက ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ဒွန်တွဲနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ လူတိုင်း အေးချမ်းမှုရမှ ကမ္ဘာကြီးလည်း အေးချမ်းမှုရနိုင်မှာပါ။

အမေရိကကို ပြန်ရောက်ပြီး ကျွန်မ လယ်ယာလုပ်သား အစည်းအရုံးမှာ စည်းရုံးရေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ယူတဲ့အချိန်မှာ ဒီအချက်ကို ပိုပြီး သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်လို့ ယုံကြည်ချက် အပြည့် ရှိပါတယ်။ အလုပ်ကတော့ နိုင်ငံခြားမှ လယ်ယာအလုပ်သမား များကို လုပ်သားအခွင့်ရေးရရှိရေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ လုပ်နေပေမယ့်လည်း အလောတကြီးနဲ့ လှုပ်ရှားနေရတဲ့ ပုံစံရယ်၊ ရန်သူကို ဖြိုခွင်းပြီး အနိုင်စစ်ပွဲနွှဲရမယ် ဆိုတဲ့ပုံစံတွေ သဘောဆောင်နေတာကိုတော့ ဘဝင်မကျ ဖြစ်နေ ပါတယ်။ "ငါပဲ မှန်တယ်"၊ "သူတို့နဲ့ ပြိုင်နေရမယ်"၊ "ဒေါသ ဖြစ်တယ်" ဆိုတဲ့ အတွေးခံစားချက်တွေကို ကျွန်မ လက်မခံ ချင်တော့ပါဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ နောက်နှစ်မှာ တက္ကသိုလ်ပြန်တက်တော့ ကျွန်မ ဓမ္မရိပ်သာမှာပဲ ပြောင်းပြီးနေဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေး စိတ်ဓာတ်ပြင်းနေတဲ့ တက္ကသိုလ်ပရိဝုဏ်ရယ်၊ မူးယစ်ဆေးနဲ့ အရက်သေစာကို အလွယ်တကူ လက်ခံသုံးစွဲနေကြတာတွေ ရယ်ကို ကျွန်မ ရှောင်ရှားချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ပြီးနောက် ဘဝမှာ ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ ရှိပါသလဲ။

တရားအားထုတ်ဖြစ်လေလေ ကျွန်မရဲ့ ပညာရေး ပန်းတိုင် ကလည်း နိုင်ငံရေးအသိကြွယ်ဝရေးကနေ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာ တရားဆိုင်ရာ လေ့လာခြင်းကို လိုလားလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဂယာဒေသကို ဗုဒ္ဓဘာသာ လေ့လာရေးအစီအစဉ်နဲ့သွားရန် ရွေးချယ်ခြင်း ခံရပါတယ်။ အဲဒီ အစီအစဉ်ကတော့ ထေရဝါဒ၊ မဟာယနနဲ့ တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာ တို့ကို လက်တွေ့ လေ့လာရန်နဲ့ ပညာရပ် လေ့လာမှုပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားတို့အတွက် အခွင့်အလမ်း ဖွင့်ပေးတာပါ။ တရား အားထုတ်ရတာကို ကျွန်မ ပိုနှစ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့အလုပ်လို့လည်း ပိုမြင်လာပါတယ်။ တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာအဆုံးအမများကို အလွန် နှစ်သက်မိပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ နောက်ထပ် (၄) လ ဆက်နေလိုက် ပါတယ်။ တိဗက်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့နေရာတွေကိုလည်း ခရီးဆန့်ဖို့ အတွက် ကျွန်မ တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကျင့်စဉ်များကို လည်း စတင် လက်ခံကျင့်သုံးလာပါတယ်။ မန္တာန်များရွတ်ခြင်း၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း၊ ဝမ်းလျားမှောက် ဝတ်ပြုခြင်းစတဲ့ ကျင့်စဉ် များ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကပြန်ရောက်တော့ ကျွန်မ လူမှုရေးအပြောင်း အလဲနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအဆုံးအမများ ဆက်စပ်ပုံကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ စုံစမ်း လေ့လာပါတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘွဲ့စာတမ်းအတွက် လူမှုရေးနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဆက်စပ်ပုံအကြောင်း စာတမ်း ပြုစုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ငြိမ်းချမ်းရေး အဖွဲ့အစည်းမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြ သူတွေရဲ့ဘဝကို လေ့လာပြီး သူတို့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးအလုပ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာအဆုံးအမများကို ဘယ်လို လက်တွေ့ အသုံးချတယ် ဆိုတာကို လေ့လာပါတယ်။ အဲဒီ တက္ကသိုလ်တက်တဲ့ နောက်ဆုံး အချိန်လပိုင်းတွေမှာ ကျွန်မဟာ တိဗက်ကျင့်စဉ်များကို ဆက်လက်

ကျင့်သုံးနေပေမယ့် တစ်ဖက်မှာလည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်စဉ်ကို ပိုစိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ထင်နေတာက တိဗက်ကျင့်စဉ်တွေကို ကျွန်မ ထဲထဲဝင်ဝင် သဘောမပေါက်နိုင်တာဟာ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ကျွန်မ ပြန်လေ့လာဖို့ လိုအပ်နေသေးတာကြောင့်လို့ ထင်နေတာပါပဲ။

ကျွန်မ ဝိပဿနာတရားစခန်းတိုလေးတွေ ဝင်ဖြစ်ပြီး ပိုပိုပြီး တရားကို စိတ်ပါလာတယ်။ ကျွန်မဟာ ပိုတည်ငြိမ်လာပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်တာ လျော့လာပါတယ်။ နည်းနည်းလည်း ပိုပြီး စိတ်ရှည်လာပါတယ်။ အဲဒီအတောအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အို တွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့အလုပ်ကို ကျွန်မ အချိန်ပိုင်း လုပ်နေတာဖြစ်လို့ အဲဒီအလုပ်မှာလည်း အကျိုးကျေးဇူး သက်ရောက်မှုရှိတာ သတိထားမိပါတယ်။ ကျွန်မ သတိပိုကောင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ လူတွေအပေါ်လည်း ပိုချစ်ခင်စိတ်ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီမှာ စောင့်ရှောက်ရတဲ့ အဘိုး အဘွားတွေကိုသာမက သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုချစ်တတ်လာပါတယ်။

ဘွဲ့ရပြီးနောက် (၃) လကြာ ဝိပဿနာစခန်း ဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုချတဲ့သဘောရော စိန်ခေါ်တဲ့သဘော ရောဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဝိပဿနာကို အစွမ်းကုန် အားသွန်ခွန်စိုက် အားထုတ်လိုစိတ် ပြင်းထန်နေပါတယ်။ အလုပ်အနေနဲ့တော့ ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာ စိတ်မပိုင်းဖြတ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဝိပဿနာ အလုပ်ကတော့ လောလောဆယ်မှာ ကျွန်မအတွက်ရော၊ ကျွန်မနဲ့

အခြားသူတွေ ဆက်ဆံရေးမှာရော အကျိုးပြုတာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ လွယ်လွယ်လေး ခရီးထွက်ဖြစ်ဖူးပေမယ့် အခုအခါ ဝိပဿနာ တရားစခန်းရှည်ဝင်တာဟာ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အဝဆုံး ခရီးကို သွားရသလိုပါပဲ။ အရင်ကလို တခြားတိုင်းပြည်ကို သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ကို ထူးခြားတဲ့ခရီး ဖြစ်နေပါတယ်။

ရက်ရှည်စခန်းလည်းပြီးရော ကျွန်မရဲ့ခရီးက အစပဲရှိသေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သိစရာတွေမှ မကုန် နိုင်အောင်ပါဘဲ။ ကျွန်မ တရားနဲ့ပတ်သက်လို့ နည်းနည်း သဘောပေါက်လာလေလေ ရှေ့လျှောက်သဘောပေါက်စရာ အများကြီး ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာ သိလာလေလေပါပဲ။ ကျွန်မ စခန်းကနေ ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြန်ရောက်တော့ အမှန်တကယ် အရေးကြီးဆုံး အပိုင်းက ဓမ္မကို ဘဝမှာဘယ်အခြေအနေရှိရှိ ဘယ်လို လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်မလဲဆိုတာ သိလာပါတယ်။ အဖြစ်အပျက်လေး တစ်ခုက အဲဒီလို လက်တွေ့ဘဝမှာ ဓမ္မကို အသုံးချနိုင်ဖို့ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို မီးမောင်းထိုးပြလိုက်သလိုပါပဲ။ ကျွန်မ မိသားစုဆီ အလည်ရောက်နေချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ မောင်လေးနဲ့ အသေးအဖွဲကိစ္စလေးတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စကားများပါတယ်။ ကျွန်မ ဒေါသလည်း အရမ်းထွက်မိတယ်၊ စိတ်လည်း မကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မဟာ အဲဒီ ခံစားချက်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝကိုလည်း တစ်ချိန်ထဲမှာ သတိထားမိနေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားရတာရော၊ စိတ်ထဲက အတွေးတွေရော၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အဲဒီ ခံစားချက်တွေ

အပေါ် တုံ့ပြန်မှုကိုပါ သတိထားမိတာပါ။ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးတွေကို မှန်တယ်လို့ ယုံနေတယ်၊ အသိအမှတ်ပြုနေတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားလူရဲ့ အမြင်အတွေးတွေကို လက်မခံနိုင် ဖြစ်နေတာပါ။ အဲဒီလို မြင်လာတော့ ချက်ချင်းပဲ စိတ်ဆိုးဒေါသတွေ ပြေသွားပြီး ကိုယ်လိုချင်တာကိုပဲ တမ်းတမ်းစွဲ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအဖြစ်ပျက်လေးဟာ အင်မတန်မှ ထူးခြားပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မိသားစုနဲ့ပတ်သက်ရင် ကျွန်မမှာ အမှားမြင်စိတ်နဲ့ အပြစ်တင်စိတ်တွေဟာ အစွဲလမ်းကြီးကြီး နဲ့ရှိနေခဲ့လို့ပါပဲ။ အခုလို အမြင်ပြောင်းလဲစေတာဟာ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ကျွန်မ စောင့်ကြည့် သတိထားတတ်သွားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုနဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံ လုံးဝ ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ အချက်ပါပဲ။

အဲဒီ (၃) လကြာ ရက်ရှည်စခန်းဟာ ဝိပဿနာ တရားကျင့်စဉ်ကို ပိုပြီး ယုံကြည်သက်ဝင်စိတ် ရှိလာစေ ရုံသာမက ဆက်ပြီး အားထုတ်သွားဖို့လည်း တွန်းအားနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်စိတ် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကတည်းက အာရှဘက်ကို သွားပြီး တရားကျင့်ချင်စိတ် စတင်ဖြစ်နေပေမယ့် လောလောဆယ်တော့ မဖြစ်သေးဘူး။ သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ အလုပ်ကို အရင်အချိန်ပေးပြီးမှ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်မယ်လို့ တွေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မ လက်ရှိဘဝမှာပဲ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဓမ္မကို အသုံးချရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါ တယ်။

အချိန်ပြည့်အလုပ်အဖြစ်နဲ့ အဘိုးအဘွားတွေနဲ့ မသန်စွမ်း သူများကို ကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့အလုပ် ပြန်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ

အဲဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စုပေါင်းပြီး အိမ်ငှားနေပါတယ်။ ခွေးတွေလည်း တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ (အိမ်ပိုင်ရှင်က ခွေးအငှားကြည့်ပေးတဲ့အလုပ် လုပ်ပါတယ်)။ တော်တော့်ကို ဆူညံ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတဲ့ အိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မလိုပဲ တရားစခန်း ရက်ရှည်ဝင်ဖူးတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့ ယောကျ်ားလေး မိတ်ဆွေဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်မဘဝဟာ အချိန်အား မရှိသလောက်ပါပဲ၊ ရံဖန်ရံခါလည်း အတော် စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ခံရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ တရားအားထုတ်တာကို ဆက်လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း တဖြည်းဖြည်း စုဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကို သွားဖို့ပါပဲ၊ လူ့လောကကြီးထဲမှာ နေနေရတာ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်တာ၊ ပင်ပန်းတာ၊ စိတ်စုစည်းလို့ မရတာတွေနဲ့ ကြုံနေရပါလားလို့ သတိလည်း ထားမိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့တော့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ကျွန်မ တကယ်လိုချင်တာကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုသိဖို့နဲ့ နားလည်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစခန်းသွားတုန်းလေးတင် မဟုတ်ဘဲ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ကိုယ့်စိတ်ကို သိနိုင်၊ နားလည်နိုင်ချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ပတ်ဝန်းကျင်က သူငယ်ချင်းတွေရော ယောကျ်ားလေးမိတ်ဆွေ (အင်မတန်အားကိုးရတဲ့ ခမ္ဘမိတ်ဆွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်) ကရော ကျွန်မကို အားပေး ကူညီဖြစ်ကြပါတယ်။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ အသိရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားနေနိုင်ဖို့နဲ့ တရားစခန်းတွေဝင်ပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် တရားအားထုတ်ဖို့တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ ငွေအလုံလောက်စုမိချိန်မှာ စိတ်ကလည်း အဆင်

သင့် အနေထား ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ထိုင်းနိုင်ငံကို အပြန် လက်မှတ်မဝယ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့မှာ ဘာကြုံရကြုံရ ကျွန်မ အဆင်သင့်သလို စခန်းသွားမယ့်စိတ်နဲ့ပါပဲ။ မကြာမီ မြန်မာပြည်ကိုရောက်ပြီး တရားရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရား အားထုတ်တာ အခုဆိုရင် (၃) လကျော်ကြာပါပြီ။ အခြား ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများနဲ့ တရားရိပ်သာတွေကိုလည်း အတွေ့ အကြုံ ပိုရင့်ကျက်အောင် သွားရောက်ဖို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။

ကျွန်မ ခံယူမိတာကတော့ ငါ ဘယ်မှာရောက်နေနေ၊ ဘာပဲလုပ်နေနေ ဘယ်သူနဲ့ အတူရှိနေနေ၊ ငါ ရှေ့ဆက်ပြီး ဒီလမ်းကိုပဲ လျှောက်ရမယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ကတော့ ကျွန်မရဲ့ လောကအမြင်ကို ပြောင်းသွား စေပါတယ်။ ကျွန်မကို ပိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိလာစေတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းလည်း ကိုယ် ပိုသိလာစေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အမူ အကျင့်ပုံစံတွေကို ကိုယ့်ဘာသာ သတိထားလာမိနိုင်လို့ပါပဲ။ အခု လည်း ရံဖန်ရံခါတော့ အရင်ကလို တုံ့ပြန်မှုပုံစံဟောင်းတွေ ကျန်နေ သေးပေမယ့် ကျွန်မ ဓမ္မအပေါ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ပါပဲ။ ကျွန်မဟာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်လာနိုင်မယ်လို့ လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ သံသယစိတ်နဲ့ ကြောက်စိတ်၊ ကြိုက်စိတ် နဲ့ မကြိုက်စိတ်၊ တရားသေစွဲမှတ်မှုများ၊ စိတ်အားလျော့မှုများနဲ့ လောဘစိတ်များတော့ ကျွန်မစိတ်မှာ ရှိနေသေးတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အဲဒီ အတွေးခံစားချက်တွေကို ရင်ဆိုင်မယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ဆက်ကြိုးစားပြီး ဓမ္မလမ်းကို ဆက်လျှောက် သွားမှာပါ။

☺ အသက် (၅၂) နှစ်၊
☺ အမျိုးသမီး၊
☺ အမေရိကန်လူမျိုး၊
☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
☺ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်အဖြစ် ကြီးပြင်းခဲ့သည်။
☺ ဥပဒေသွဲ့ရှု၊
☺ ဥပဒေအကျိုးဆောင်၊
☺ တရားအားထုတ်သက်တမ်း (၉) နှစ်။

ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ (၂၂) နှစ်က အရက်စွဲရောဂါဖြတ်ရန် ကူညီရေးအသင်း (Alcoholics Annymono) ရဲ့ အကူအညီကို ယူခဲ့စဉ်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကို စတင် သိရှိခဲ့ပါသည်။ AA က သင်ပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်က နည်းနည်းတော့ ဘုရားဝတ်ပြုကိုးကွယ်တဲ့ပုံစံ ဆောင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ ကျွန်မဟာ အရက်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပိုသမားရိုးကျပုံစံဆောင်တဲ့ တရားအားထုတ်စဉ်တွေကိုပါ လေ့လာလိုစိတ် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီနောက် နှစ်အတော်များများပဲ ကျွန်မ ခရစ်ယာန်နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ တရားအားထုတ်နည်းမျိုးစုံကို

လေ့လာ စမ်းသပ်ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီလို တရားအားထုတ် တာဟာ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုပေးနိုင်ပြီး ကျွန်မရဲ့ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတွေးအကြံများကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် သတိထားမိလာစေ ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၉) နှစ်လောက်က စပြီး တော်တော်လေး မှန်မှန်တရားအားထုတ်ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာ (သို့) စိတ္တာနုပဿနာ ကျင့်စဉ်ကိုတော့ တစိုက်မတ်မတ် အားထုတ်လာတာ (၅) နှစ် ရှိပါပြီ။

တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း ကျွန်မဟာ တရားတိုးတက်မှု ရှိတယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။ ကျွန်မမှာ တခြားသူများနဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်စေမယ့် စိတ်သဘောထားတွေ၊ အမူအကျင့်တွေ ပိုတောင် များနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစား ကြည့်တော့ ဒီလိုသဘောထားများတွေ ပြဿနာတွေဟာ ပိုများလာ တာဖြစ် ချင်မှဖြစ်မှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ ကိုယ့်စိတ်အတွေးတွေကို ပိုသတိထားမိလာလို့ များလာတယ်ထင်မိတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ပြောပြဖူးပါတယ်။ ဒလိုင်လားမား (တိဗက် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်) ရဲ့ ယူဆချက်က မိမိရဲ့တိုးတက်မှု ရှိမရှိကို (၅) နှစ်တစ်ကြိမ်လောက်ပဲ ဆန်းစစ်သင့်တယ်တဲ့။ အဲဒီပေတံနဲ့ တိုင်းရင်တော့ ကျွန်မမှာ တိုးတက်မှုရှိတာ သေချာပါ တယ်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝလည်း အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။

အကြီးမားဆုံး ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကတော့ အခုဆိုရင် ကျွန်မဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတရားတော်များကို စိတ်ဝင်စားလာ

ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော်ကို စိတ်ဝင်စား တာပါ။ တရားကျင့်တဲ့အလုပ် စလုပ်တုန်းကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော် အဆုံးအမတွေကို စိတ်မဝင်စားခဲ့ပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့နဲ့ အေးချမ်းဖို့ပဲ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး တရားအားထုတ်ရင် ထူးခြားတဲ့ခံစားမှု အတွေ့အကြုံတွေရမယ်လို့ ထင်ထားခဲ့ပါတယ်။ ချက်ချင်းကြီးလည်း ဉာဏ်ကြီးသူ ဖြစ်လာပြီး လူသူအထင်ကြီး ခံရမယ့် လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ ကျွန်မသဘောပေါက် လာတာကတော့ တရားအားထုတ် ခြင်းဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ တရားများရဲ့ တစ်စိတ်တဒေသပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်းတရားရဲ့ အဓိက လုပ်ရပ်ကတော့ လောကဓမ္မ အမှန်တရားများကို သဘောပေါက် လာစေရန်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် တရားတော်နဲ့ပတ်သက်ရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "ကိုယ်တိုင်လာစမ်းပါ၊ ကျင့်ကြည့်လှည့်စမ်းပါ" လို့ ဖိတ်ခေါ်အားပေးတာကို သိပ်သဘောကျပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ်တွေ့သိခြင်းနဲ့သာ သူ၏ တရားတော်များကို နားလည်နိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မလည်း မိမိကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံတွေကို သေသေချာချာ စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီးမှ တရားတော်ရဲ့ အခြေခံသဘောတွေ မှန်ကန်ကြောင်း အခြေခံ သဘောတွေကို သက်သေပြဖို့ စိတ်ဝင်းစားလာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုသိလာတာကတော့ ကျွန်မရဲ့ခံစားချက်နဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေအတွက် အခြားသူများကို အပြစ်ပုံချခြင်းဟာ မှားတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ သူများနဲ့မဆိုင်သလို သူများရဲ့ စိတ်

ပျော်ရွှင်မှု၊ မချမ်းမြေ့မှု ခံစားချက်တွေဟာလည်း ကျွန်မနဲ့ လုံးဝ မသက်ဆိုင်ပါဘူးလို့ သိလာပါတယ်။ အဲဒီ သိရှိချက်ကနေတစ်ဆင့် ငါ့စိတ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဘယ်သူမှ မဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာပါတယ်။ မိမိစိတ်ခံစားမှုများသည် မိမိတစ်ယောက်တည်းနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ အတွေး၊ အပြောအဆို၊ အလုပ် (မနောကံ၊ ဝစီကံ၊ ကာယကံ) တွေကို ပိုပြီး ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သတိထား စောင့်ကြည့်လာခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်မရဲ့လုပ်ရပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း မြင်တတ်လာပြီး ကျွန်မရဲ့ အပြုအမူပုံစံ အလေ့အကျင့်ကိုပါ သတိထားလာမိပါတယ်။ ပြဿနာဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်တာမို့ အဖြေဆိုတာလည်း စိတ်မှာပဲ ရှာရပါတယ်။ ကျွန်မ တကယ်တော့ တမင်သက်သက် ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားနေစရာမလိုဘဲ အမြဲတစေ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ကိုယ်သတိထား စောင့်ကြည့်နေရုံနဲ့ အခြေအနေ ပေါ်လိုက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက်လေးတွေ ချနိုင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသိရှိလာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရော တခြား သူတွေကိုရော ပိုပြီး စိတ်ရှည် သည်းခံလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပျော်ရွှင်မှု ခံစားလာရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်စိတ်တွေလည်း လျော့ပါးလာပါတယ်။

ကျွန်မအပေါ် ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုးရှိပုံ ကို ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြပါရစေ။ တစ်ချိန်မှာ ကျွန်မတစ်ယောက် တည်း နောက်တွဲယာဉ်လေးတစ်ခုထဲမှာ ရက်ရှည် တရားအားထုတ် ပါတယ်။ အဲဒီနောက်တွဲယာဉ်ထဲမှာ ပိုးဖလံကောင် အသေးစား

လေးတွေ ကျက်စားနေပြီး နေ့တိုင်း အကောင်သစ်ပေါက်ပုံရလို့ သူတို့ကို နှိမ်နင်းရတာ နေ့စဉ် ပြဿနာပါပဲ။ ကျွန်မအစပိုင်း တုန်းကတော့ ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ တစ်နေ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာစုပ်ပြီး ရှင်းထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပတ်လောက်ကြာလာပြီး တစ်နေ့တော့ ငါ တိရစ္ဆာန် အသက်တွေကို သတ်နေတာ မှားတယ်လို့ မြင်လာပါ တယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ကောင်ချင်းဖမ်းပြီး ပုလင်းထဲထည့်ပြီး အပြင်မှာ လွှတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ဘာမှထပ်ပြီး မစဉ်းစားဖြစ် တော့ဘဲ ဒီလိုပဲ ဖမ်းလွှတ်တဲ့အလုပ် ဆက်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ တရား အားထုတ်တာ စခန်းသိမ်းတော့မှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က တရား အားထုတ်ရင်း ဘာများ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ ထူးခြားတဲ့ အတွေ့ အကြုံ (သို့) တရားတွေ့တာများရှိသလဲလို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်မ လည်း နည်းနည်းတော့ အနေရခက်သလိုဖြစ်သွားပြီး ကျွန်မ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့အတွေ့အကြုံတော့ မရခဲ့ပါဘူးလို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းလိုလိုမှာပဲ အဲဒီ ပိုးဖလံတွေကို သတိရလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သူ့ကိုပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ''အပြောင်းအလဲတစ်ခုတော့ ရှိခဲ့တယ်၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်းငယ်လေးတွေကို အရင်ကလို တမင်တကာ သတ်တာမျိုး မလုပ်နိုင်တော့တာပါပဲ''။ ဘယ်လို ကနေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားလဲ မပြော နိုင်ပေမယ့် အဲဒီအချိန်က စပြီး ကျွန်မ ဘယ်လို သတ္တဝါမျိုးရဲ့အသက်ကိုမှ မသတ်မိအောင် သတိထားနေမိပါတော့တယ်။

*****

☺ အသက် (၃၅) နှစ်၊
☺ အမျိုးသမီး။
☺ ကိုးရီးယားလူမျိုး။
☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
☺ လူမှုရေးဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရသည်။
☺ အင်္ဂလိပ်စာနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံသင်ဆရာမ၊
☺ တရားအားထုတ်သက်တမ်း ပထမအကြိမ် တရားစခန်းလွန်ခဲ့သော (၃)နှစ်ကစတင်သည်။ မှန်မှန် တရားအားထုတ်ဖြစ်သည်မှာ (၁) နှစ်ခွဲရှိပြီ။

✍ ဘာ်လို့ကြောင့်တရားအားထုတ်ဖြစ်သွားတာလဲ။

ကျွန်မဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ်မှုများပြီး ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ဘေးဖယ်ထားတာခံရတယ်လို့ အတွေးများရှိခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်မှာတုန်းက ဘာသာရေးစာအုပ်တွေ တော်တော်ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ခရစ်ယာန်သမ္မာကျမ်းစာအုပ်လည်း ပါပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်တွေက ကျွန်မကို စိတ်အားဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိလာစေပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မြင်တဲ့ အမြင်ရော၊ လောက

ကြီးကို မြင်တဲ့အမြင် အတော်များများကိုလည်း ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ပျော်ရွှင်ရောင့်ရဲစိတ် ရှိလာပြီး လူတွေနဲ့လည်း ပေါင်းသင်းရတာ ပိုအဆင်ပြေလာပါတယ်။

အသက် (၂၈) နှစ်မှာတော့ စိတ်ကျရောဂါသဘော ဆန်ဆန် ခံစားရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာအရမ်းကို ပေါ့ပျက်တဲ့ ဘဝနဲ့ ရှင်သန်နေရတယ်။ ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်လေးနက်မှု မရှိဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။ အသက် (၁၈) နှစ်အရွယ်တုန်းက ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ သီလရှင်ဝတ်ပြီး တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ခဲ့တာကိုလည်း အမှတ်ရနေပါတယ်။ အဲဒီစိတ်လေးကတော့ ရှိနေပါသေးတယ်။ ကျွန်မ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလို့ အဲဒီအလုပ် မလုပ်နိုင်သေးတာဘဲလို့ တွေးမိပြီး အဲဒီဘာသာရေးနဲ့ ရှင်သန်တဲ့ ဘဝအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် အကူညီပေးနိုင်မယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ကိုးရီးယားယောဂကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့လည်း အဲဒီဘာသာရေးလမ်း မလျှောက်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ကျောင်းမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်တဲ့ အနောက်နိုင်ငံသားတစ်ယောက်နဲ့ မေတ္တာမျှမိပြီး တစ်နှစ်လောက် အကြာမှာ လက်ထပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ ဘာသာရေးစိတ်ဝင်စားမှုကိုတော့ မပစ်ပယ်ခဲ့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်ဖို့ စိတ်အားသန်နေပြီး လက်ထက်ပြီးတစ်နှစ် အကြာမှာ (၃) ပတ်ကြာ စူးစူးစိုက်စိုက် အားသွန်လေ့ကျင့်ရတဲ့ ဝိပဿနာစခန်းဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝစီပိတ်သဘောမျိုးဖြစ်ပြီး အချိန်ဇယားအတိုင်း အတိအကျလိုက်နာရပြီး လှုပ်ရှားရာမှာလည်း

အလွန် ဖြည်းညင်းစွာ လှုပ်ရှားရပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး လုပ်ကိုင်သမျှ တွေ့ကြုံခံစားရသမျှကိုလည်း အသံတိတ်အမှတ်နဲ့ နေရပါ တယ်။ အဲဒီနည်းက ကျွန်မကို တဖြည်းဖြည်း ပိုပိုပြီး စိတ်ကျဉ်းကြပ်လာ စေပါတယ်။ နောက်ပြီး ငါဟာ ဝိပဿနာအလုပ်အတွက် အဆင့် မမီသေးဘူးလို့ ထင်လာပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း အဲဒီနည်းနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ် ကျစွာနဲ့ လက်လျှော့လိုက်ပါတယ်။

နောက်နှစ်မှာတော့ မြန်မာလူမျိုး ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်တစ်ပါး ကိုးရီးယားမှာ (၁၀) ရက်စခန်းဖွင့်ဖို့ ကြွလာပါ တယ်။ ဒီဆရာတော်ဟာ အခြားဆရာတော်များနဲ့ ခြားနားကြောင်း ကြားသိရပါတယ်။ ဆရာတော်သင်ပေးတဲ့နည်းကတော့ စိတ္တာ နုပဿနာ နည်းပါပဲ။ စိတ်ကို စောင့်ကြည့် မှတ်သိရတဲ့နည်းပါ။ ကျွန်မလည်း ချက်ချင်း နာမည်စာရင်းပေးပြီး ဆရာတော်ရဲ့ ကောင်းဂုဏ်သတင်းတွေကြားရလို့ တွေ့လိုစိတ် ပြင်းပြနေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီစခန်းကတော့ ကျွန်မအတွက် အလွန်အကျိုးရှိ အမြင်ကျယ်စေတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ဓမ္မဆွေးနွေးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မက ဆရာတော်ကို သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မေးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာ တော်က ကျွန်မတို့ အခြေခံအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်အချိန် တည့်တည့် လေးမှာ စိတ်ထားပြီး အသိစိတ်လေး မွေးနိုင်ဖို့ပါပဲ။ လုပ်သမျှ တွေးသမျှကို သိနေဖို့ သတိထားဖို့ပါပဲလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ ပြီးတော့ မကြာခဏ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ သဘောထားကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဆိုလိုတာက

တော့ တရားအားထုတ်နေတဲ့စိတ်ဟာ တတ်နိုင်သမျှ ကြိုက်စိတ်၊ မကြိုက်စိတ် ကင်းနေနိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဆရာတော်ရဲ့လမ်းညွှန်ပေးချက်ကို ကျွန်မ လိုက်နာတဲ့အတွက် မကြာမီဘဲ ကျွန်မမှာ အစွဲ၊ အယူဆအများတွေ တော်တော်လေးများနေမှန်း သိလာပါတယ်။ ကျွန်မဟာ တရားထိုင်ရာမှာ တရားတက်ချင်စိတ်များပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ ကျွန်မဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု များခြင်းပါပဲ။ နောက်ပြီး ကျွန်မဟာ တရားလွန်စူးစိုက်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိတဲ့အတွက် တင်းကြပ်မှုတွေ ခံစားလာရပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စိတ်အနေပွင့်လင်း လက်ခံနိုင်တဲ့နည်းကို သုံးလာနိုင်ပြီး မကြာခင်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခံစားရတဲ့ ခံစားရမှုများနဲ့ စိတ်ခံစားချက်များကို သတိထားရှုမှတ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မ သဘောပေါက်လာတာကတော့ ရှုမှတ်စရာ လိုက်ရှာနေစရာမလိုဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတာ၊ ရှိနေတာတွေကိုသာ မြင်တွေ့သိနေဖို့ပါပဲ။ စခန်းအပြီးမှာတော့ ကျွန်မရဲ့ အမှတ်စိတ်ကလေးကို အသိစိတ်နဲ့ ပြန်ကြည့်နိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေပါ ရရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး ရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ကျွန်မဟာ အခုလို ဆရာကောင်းနဲ့တွေ့ရတာ အင်မတန်ဝမ်းသာရပြီး ဆရာတော်သင်ပေးတဲ့ တရားရှုမှတ်နည်းဟာလည်း ကျွန်မနဲ့ အလွန်ကိုက်ညီတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ အိမ်မှာပါ

တရားမှန်မှန်ထိုင်စပြုလာပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နာရီ ထိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လုပ်သမျှကိစ္စမှန်သမျှကို သတိကပ်ဖို့တော့ မလွယ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မက အလွန် မျှော်လင့်ချက်ကြီးသူဖြစ်တော့ ကျွန်မရဲ့ သတိကပ်နိုင်မှုကို အကောင်းဆုံးအဆင့် ဖြစ်စေချင်နေပြီး တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိမကပ်နိုင်တာတွေများနေတာ တွေ့ရတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်မိလာပါတယ်။ ဒီအခက်အခဲကို ကျွန်မရဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ကို ပြောပြတော့ သူက ကျွန်မကို ကြိုးစားတာ လွန်ကဲနေတယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက် လည်းမထားနဲ့၊ ကိုယ့်မှာ လောလောဆယ်ရှိနေတဲ့ သတိနဲ့ မှတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို လက်သင့်ခံပြီး ကိုယ့်တာဝန်က ဆက်ပြီး တတ်အား သမျှ ကြိုးစားသွားဖို့ မှတ်သတိထားဖို့ပါပဲလို့ ပြောပြပါတယ်။

အဲဒီအကြံပေးချက်ဟာ တော်တော့်ကို တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းအားမပေးဘဲ တတ်နိုင်သလောက် မှတ်သတိထားလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း စိတ်ရဲ့ အလုပ် လုပ်ပုံကို ပိုနားလည်လာပါတော့တယ်။ ကိုယ်ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း သိလာပြီး သူများတွေရဲ့ ဒေါသစိတ်ကိုလည်း သတိထား ကြည့် တတ်လာပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသစိတ်အတွက် တာဝန်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပက လှုံ့ဆော်မှုကို ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်က တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာခြင်းပါ။ ကျွန်မဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကို စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်တတ်လာပြီး အဲဒီ ခံစားချက် တွေနောက်ကို မလိုက်တော့ပါဘူး။ အဲဒီတော့ သူများတွေ အကြီး

အကျယ် စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်နေရင်လည်း ကျွန်မ စိတ် အနှောင့် အယှက် မဖြစ်တော့ဘဲ သူတို့အပေါ် သနားစိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျွန်မဟာ သူတို့မှာ ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်နေတာကို၊ အလူး အလိမ့် ခံနေရတာကို သိလာလို့ပါ။ ရလဒ်ကတော့ ကျွန်မရဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံ ပြောင်းသွားတာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက် နေတဲ့ လူတွေကို ပြန်စိတ်မဆိုးတော့ဘဲ သူတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံပေးနိုင်ဖို့ သတိထားကြိုးစားပါတယ်။ အဲဒီလို အပြုသဘော ဆက်ဆံတော့ တင်းမာနေတဲ့အခြေအနေကို လျော့သွားစေပြီး မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံ ရေး အင်မတန်ကို ပြေပြစ်လာပါတယ်။

ကျောင်းသားများကို ဆက်ဆံရာမှာလည်း အပေါ်စီး ဝေဖန်တဲ့စိတ်ကို လျှော့ချပြီး ပိုစိတ်ရှည်ရှည်ထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အထင်အမြင်မှားတွေကိုလည်း သတိပြုလာမိပြီ။ (အထူးသဖြင့် ကျောင်းမှ နိုင်ငံခြားသားဆရာများနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ အယူအဆများ ဖြစ်ပါတယ်)။ သဘောထားပွင့်လင်းမှုနဲ့ သည်းခံ နိုင်မှုလည်း ပိုရှိလာပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ကျွန်မဘဝဟာ ပိုပြီးရှင်သန်လာခဲ့သလို ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရှိတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ဘဝ ကို ကျေနပ်စိတ်တွေ ခံစားလာရပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပိုပြီး ထက်ထက်သန်သန် ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်းနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး၊ မြန်မာပြည်ကို (၉) လတာ သွားရန်

ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဆရာဖြစ်သူရဲ့ တရားစခန်းမှာ ထပ်ပြီး တရားအားထုတ်နည်းမှန်မှန်နဲ့ အားထုတ်ချင်ပါတယ်။ အခု ကျွန်မ ဒီမှာရောက်နေတာ (၆) လကျော်ပြီး ကျွန်မတရားအသိတွေလည်း တိုးတက်လာပါပြီ။ အခုဆိုရင် ကျွန်မ သက်တောင့်သက်သာစွာနဲ့ တရား အားထုတ်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တွန်းအားမပေးတော့ ပါဘူး။ လောဘလည်း သိပ်မကြီးတော့ပါဘူး။ မိမိစိတ်ရဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်တဲ့ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ရှုနိုင်လာပြီး လူတွေကိုလည်း တွယ်တာလိုစိတ် လျော့လာပါတယ်။ ဖြစ်လာသမျှ အကြောင်းကိစ္စများကိုလည်း ပိုပိုပြီး လွယ်ကူစွာပဲ လက်ခံပေးလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မဟာ အင်မတန် လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ အရင်က ဒီလို လွတ်လပ်စိတ် မရှိခဲ့နိုင်ပါဘူး။ အမှတ်သတိကပ်ထားနိုင်တာလည်း ပိုအားကောင်းလာပြီး ပစ္စုပ္ပန်မတ္တအချိန်မှာ စိတ်ကိုတားနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်မကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေ၊ သက်သာမှုရှိစေ၊ တည်ငြိမ်စေ၊ ရောင့်ရဲစေပါတယ်။

*****

☺ အသက် (၃၆) နှစ်၊

☺ အမျိုးသမီး၊

☺ ဂျာပန်လူမျိုး၊

☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊

☺ စာရင်းအင်းပညာဘွဲ့ရသည်၊

☺ စာရင်းစစ်၊

☺ တရားအားထုတ်သက်တမ်း (၁၁) နှစ်။

✍ ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

ကျွန်မရဲ့ ဖခင်ဟာ ကျွန်မအသက် (၁၆) နှစ်အရွယ်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားပါတယ်။ ကျွန်မလည်း တော်တော် စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချားသွားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အစ်ကိုက ကျွန်မကို နှစ်သိမ့်တဲ့အနေနဲ့ "သိပ်ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့၊ လူတိုင်း တစ်နေ့မှာတော့ သေရမှာပဲလေ" လို့ ပြောတော့ ကျွန်မရဲ့ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေ ရုတ်တရက် ပျောက်သွားပြီး ရင်ထဲမှာ ဟာတာတာခံစားမှုကြီး ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အဖေကို သတိရစိတ်နဲ့ ငိုတာတော့ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးတော့ တရားအားထုတ်ကြည့်ချင်တယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကျွန်မရဲ့အမေကို အခြေခံတရားအားထုတ်နည်းကို သင်ပြခိုင်း

ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်တာကို တောင် အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ စိတ်တွေ ကစဥ့်ကလျားနဲ့ မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်တောင် တရားရှုမှတ်လို့မရတော့ လက်လျှော့လိုက်ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင်အောင် တရား ပြန်ထိုင်ဖို့ကို လုံးဝ မကြိုးစားခဲ့ပါဘူး။

(၇) နှစ်လောက်အကြာမှာ ကျွန်မ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတာ (၃) နှစ်လောက်ရှိပြီး အလုပ်ကလည်း စိတ်ဖိစီးမှု ပိုပိုဖြစ်လာတော့ ဘဝကြီးကို အဓိပ္ပာယ် မရှိလိုက်တာလို့ ကျွန်မ မြင်နေပါတယ်။ ရှေ့လျှောက်နေရမယ့် ဘဝကို စဥ်းစားမိတိုင်း မနက်အိပ်ရာ ကထ၊ စားသောက်၊ အလုပ်သွား၊ အိမ်ပြန်လာ၊ စားသောက်၊ ညအိပ်၊ မနက်အိပ်ရာကထ စသည်ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ နေသလိုပဲ မြင်နေပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အနှစ်မပါတဲ့ အကာဘဝကြီးနဲ့ ရှင်သန်နေသူဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မိပြီး ပါတီတက်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆိုတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖန်တီးနေစဥ်မှာတောင် အဲဒီအတွေးက ပျောက်မသွားပါဘူး။

အဲဒီအချိန်လောက်မှာ ကျွန်မအမေဟာ တရားအားထုတ် ရန်အတွက် မြန်မာပြည်ကိုလာခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းကနေ စာတွေရေးပါတယ်။ သူမ အလွန်ကို တရားအရသာကို ခံစားရပြီး ကျွန်မလည်း သူနဲ့အတူ တရားစခန်းဝင်နိုင်ရင် သိပ်ကိုကောင်းမှာ ပဲလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ (၁) နှစ်ကြာ စခန်းဝင်မယ်လို့ ရည်ရွယ်ထား ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မလည်း ခွင့် (၁)လယူပြီး အမေနဲ့လည်း တွေ့ပြီး တရားလည်းအားထုတ်ကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မရောက်တဲ့နေ့မှာပဲ အမေကစပြီး တရား အားထုတ်စေပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့ခန်းမမှာထိုင်စေပြီး ကျွန်မဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတာ ပိန်တာကို စိတ်ထဲကနေ မှတ်ခိုင်းပါတယ်။ ကျွန်မလည်း (၁) နာရီတိတိထိုင်ပြီး အမှတ်မပျက်ဘဲ စိတ်ကို စူးစိုက်ထားနိုင်တော့ သိပ်ကိုအံ့ဩသွားပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်မကို လမ်းလျှောက် တရားမှတ်နည်း (စင်္ကြံတရားမှတ်) သင်ပေးပြီး ခံစားမှု (ဝေဒနာ) တွေအပေါ် မှတ်တာလည်း သင်ပေးပြန်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာလည်း ကျွန်မအတွက် လွယ်လင့်တကူ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်မ တရားအားထုတ်လို့ အဆင်ပြေတာကို အံ့ဩ ဝမ်းမြောက်သွားပါတယ်။

တစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်မဟာ အပါယ်(၄)ဘုံအကြောင်း ဟောတဲ့ တရားကို နာရပါတယ်။ အဲဒီဘုံ (၄) ခုကို မရောက်စေဖို့ ဘယ်လိုကျင့်ကြံ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိရပါတယ်။ နောက်ဆုံး တရားပိတ်အနေနဲ့ ဆရာတော်က ကျွန်မတို့ကို လမ်းဆုံးမရောက်မချင်း လက်မလျှော့ဖို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီတရားနာရတာ ကျွန်မအတွက် တန်ဖိုးအလွန်ရှိပါတယ်။ ဆရာတော်ဟောပြောတဲ့ အပါယ်ဘုံတွေကိုလည်း ကျွန်မအနေနဲ့ တကယ်သဘောပေါက်သိရှိသလိုဖြစ်ပြီး လွတ်မြောက်လမ်းကိုလည်း ကျွန်မ အမှန်လိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်မနှစ်ပေါင်းများစွာ ရှာဖွေနေတဲ့ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရေးဆိုတာ ဒါပဲဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်သွားပါတယ်။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကိုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

တစ်နှစ်ကြာပြီးနောက် ကျွန်မဟာ အလုပ်ထွက် လိုက်ပြီး (၂) နှစ်ကြာ တရားအားထုတ်မယ့် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မြန်မာပြည်ကို လာခဲ့ပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ရတဲ့ တရားစခန်းဝင်လိုက်ပြီး အစပိုင်းမှာတော့ ကျွန်မ တော်တော်လေး အခက်အခဲတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် (၂) လလောက် အထူးဂရုစိုက် တရားအားထုတ်လိုက်ပြီးနောက် ကျွန်မအတွက် တရားအားထုတ်ရတာအဆင်ပြေလာပြီး တရားတက်တာ အလွန်လျင်မြန်လာပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်မကို ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယက ကျွန်မ တရားတွေ့ပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တဲ့စကားကို သွယ်သွယ်ဝိုက်ဝိုက်နဲ့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မ တရားအားထုတ်နည်းမှန်ကို သိသွားပြီမို့ ရှေ့လျှောက် အားသွန်ခွန်စိုက်သဘောမျိုး လုပ်ရန်မလိုတော့ဟု ပြောပါတယ်။ အခြားယောဂီများကတော့ ကျွန်မ အပါယ်ဘုံက လွတ်ပြီဖြစ်ပြီး အများဆုံး (၇) ဘဝပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် သေချာပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ အဲဒီလို သိရပြီးနောက် ကျွန်မ အရင်ကလို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်မှု မလုပ်တော့ဘူးဖြစ်သွားပါတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနဲ့ စကားစမြည်ပြောတာတို့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအတွက် စခန်းအပြင်မှာ ကိစ္စဆောင်ရွက်စရာရှိလျှင် လုပ်ပေးတာတို့ လုပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်မလည်း တရားကိစ္စကို ပိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နားလည်ချင်တာကြောင့် အခြားတရားစခန်း (၁) ခုကို ထပ်သွားပါတယ်။ အဲဒီစခန်းမှာတော့ ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်

တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတစ်ပါးထံကို ကျွန်မသွားပြီး ကျွန်မရဲ့ တရားအဆင့်ကို ဆွေးနွေးပါတယ်။ ကျွန်မ တရားအားထုတ်စဉ် ကြုံရတာတွေကို ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီဆရာက ကျွန်မစကား ထောက်ခံပေးရမယ့်အစား ရယ်သွမ်းပြီး ဒါ တရားတွေ့တာမဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားတာလို့ ထင်မြင်ချက်ပေးပါတယ်။ ကျွန်မလည်း တွေဝေသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပထမတရားစခန်းက ဆရာဆီမှာ ပြန်သွားပြီး မေးပါတယ်။ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကတော့ ကျွန်မရဲ့ တရားအတွေ့အကြုံဟာ စစ်မှန်တယ်လို့ သူယုံကြည်တယ်။ အိပ်ပျော်သွားတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဆက်ပြီးသာ တရားအားထုတ်ပါလို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်မစိတ် ဇဝေဇဝါနဲ့ အကြပ်ရိုက်နေတာ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မရဲ့ ဗီယက်နမ်လူမျိုး သူငယ်ချင်းရဲ့ အကြံပေးချက်အရ အတော်အိုနေပြီဖြစ်တဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးကို သွားတွေ့မှ ရှင်းသွားပါတယ်။ ဆရာတော်ကို ကျွန်မရဲ့ တရားအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ သံသယတွေကိုပါ အမှန်အတိုင်းလျှောက်ထားပါတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးက ပြုံးလိုက်ပြီး (သောတာပန်) အရိယာတို့ရဲ့သဘာဝနဲ့ တရားသဘောကို တကယ်သိနားလည်ခြင်းရဲ့ အရည်အသွေးလက္ခဏာတွေကို ရှင်းလင်းသွားအောင် အသေအချာ ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မလည်း တော်တော်လေး အမြင်ရှင်းသွားပါတယ်။ ကျွန်မ တရား တကယ်တွေ့တာမဟုတ်မှန်း သေချာသွားတာမို့ စိတ်မသေမချာဖြစ်နေတာက လွတ်သွားရပြီး တော်တော့်ကို

စိတ်သက်သာရာ ရသွားမိပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ တစ်နှစ်ကြာပြီးနောက် စင်္ကာပူနိုင်ငံကို အလည်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဗီယက်နမ်သူငယ်ချင်းက အဆိုပါ ဆရာတော်ကြီးနဲ့ တရားအားထုတ်သင့်တယ်လို့ အတင်းတိုက်တွန်း တာနဲ့ တစ်လအကြာမှာ ကျွန်မ မြန်မာပြည်ကို ပြန်လာပြီး ဆရာတော်ကြီးထံ သွားပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကို လက်ခံတွေ့ဆုံတဲ့ ပထမနေ့မှာပဲ ဆရာတော်ကြီးနဲ့အတူ လက်ထောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းပြ ဆရာ ရဟန်းတစ်ပါးရှိနေပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကပဲ စကား ပြန်ကတစ်ဆင့် စကားပြောပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဗီယက်နမ် သူငယ်ချင်းကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါတယ်။ "နာကျင်မှုဖြစ်လာတဲ့ အခါ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လိုခံစားရသလဲ" ဟု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် တရားအားထုတ်ရင် နာကျင်မှု ဝေဒနာဟာ ဒုက္ခပေးမြဲဖြစ်လို့ စိတ်ဝင်စားသွားပါတယ်။ ကျွန်မ နာကျင်မှုကို အမှတ်ရတာကိုလည်း မကြိုက်ပါဘူး။ လက်ထောက်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာက နာတာကို တိုက်ရိုက်လည်းမကြည့်နဲ့၊ နာကျင်မှုလို့လည်း နာမည်မတပ်နဲ့လို့ ရှင်းပြပြီး နာကျင်မှုနဲ့ပတ်သက်ရင် ဘယ်လို နားလည်ရမယ်၊ ဘယ်လိုကျော်လွှားရမယ်ဆိုတာကိုလည်း အင်မတန်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မ အလွန်ကို စိတ်ဝင်စားသွားပြီး ဆရာပြောတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလိုက် တာလို့ သဘောကျ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မလည်း ဒီတရားစခန်းမှာ လက်ထောက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာရဲ့လမ်းညွှန်မှုကိုလိုက်နာပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်

ပါတယ်။ ဆရာတော် အဦးဆုံးပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကတော့ ကျွန်မ ဝိပဿနာသတိလွတ်နေတယ်တဲ့။ ကျွန်မ သတိမထား မိပေမယ့် ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ်နဲ့ အားထုတ်ရင် ကျွန်မ အိပ်ပျော်နေ တတ်ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်ကို ကျွန်မ သိခွင့်ရလိုက်တာက တစ်နေ့မှာ ဆရာတော်က ကျွန်မကို "ဒကာမကြီး ညနေ (၃) နာရီ တရား ထိုင်တုန်းက အဆင်ပြေရဲ့လား" လို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်မကလည်း "အဆင်ပြေပြီး ထိုင်လို့ကောင်းပါတယ်" လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ဆရာတော်က အဆင်ပြေတာတော့ မဟုတ်နိုင်ဘူး။ ပင်လယ်ပြင် ထဲက လှေတစ်စင်းလို ရှေ့နောက် ယိမ်းထိုးနေပြီး ကိုယ့်ဘာသာ လည်း သတိထားမိပုံ မပေါ်ဘူးလို့ ပြောပြပါတယ်။ ဒါဟာ စထိုင်ပြီး မျက်စေ့ပိတ်လိုက်တာနဲ့ ဒီလို ဖြစ်တတ်တဲ့အကျင့်ကနေ ရုန်းထွက် နိုင်အောင် တော်တော်ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစား ကျော်လွှန်ခဲ့ရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့အစပိုင်းပါပဲ။ ဆရာတော်က စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကျွန်မကို ဘယ်လို ဆက်ကျင့်ရမယ်ဆိုတာ အကြံပေး ညွှန်ပြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကိုလည်း အကျိုးရှိရှိ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် နည်းလမ်း ကောင်းတွေ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို သိမြင်စေဖို့ ကိစ္စနှစ်ခု ကြုံရပါတယ်။ ကျွန်မဆက်ပြီး တရား အားထုတ်နေပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင် အားကို သူများနဲ့ယှဉ်လိုက်ရင် အားမရဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ဆရာတော်က အခြားယောဂီတစ်ယောက်ကို သူမရဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ ဒီစိတ်အပေါ် လက်ခံ လျှော့လာလိုစိတ် မရှိမှုကို ထောက်ပြ

ဝေဖန်ပြောဆိုပါတယ်။ အဲဒီယောဂီဟာ သူ့စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်လာရင် လမ်းအကြာကြီး လျှောက်ပစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ဒီလောက် ဒေါသစိတ်တွေရှိမှန်းသိရလို့ စိတ်ပျက်နေပါတယ်။ သူ့ဒေါသက ပုရွက်ဆိတ်ကို လက်နဲ့ခြေပြီးသတ်ချင်လောက်အောင် စိတ်ကို ကြမ်းတမ်းစေပါတယ်။ သူ့တစ်သက်လုံး အဲဒီလို ကြမ်းတမ်းတဲ့ ခံစားမှုမျိုး၊ စာတွေ့မျိုး မရှိခဲ့ဘူးလို့ တော်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်နေပါတယ်။ အရင်တရားအားထုတ်တိုင်းမှာတော့ သမာဓိကောင်းပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ တရားအားထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်က သူမကို သူမမှာ ဒေါသစိတ် အမြဲရှိနေပေမယ့် မသိခဲ့တာ သတိမထားမိခဲ့တာလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ ကျွန်မတို့တစ်တွေဟာ ကိစ္စများပြောင်တဲ့ လူ့ဘောင်မှာ လူ့လောကဆောင်တာတွေက များလွန်းတော့ ဒေါသစိတ်ကို အာရုံပြောင်းနိုင်းတဲ့အတွက် သတိမထားမိဘဲ ကိုယ့်မှာ ဒေါသစိတ်ရှိမှန်း မမြင်နိုင်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီယောဂီဟာ သူ့ဒေါသစိတ်ကို ရင်ဆိုင်သိလိုက်ရတဲ့ အပြင် သူက ဒီဒေါသကို သူ့စိတ်လို့ သတ်မှတ်နေလို့ ပြဿနာဖြစ်ရတာပါ။ တကယ်တော့ ဒေါသစိတ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်ပြီး အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ပေါ်လာတတ်တာကို လက်ခံလိုက်ဖို့ လိုတာပါ။ ကျွန်မလည်း ဒီယောဂီရဲ့အဖြစ်ကိုမြင်ပြီး ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်မရဲ့ ဒေါသစိတ်ကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ ရှောင်လွှဲနေမိတာကို ရုတ်တရက် သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ ကျွန်မက ခံစားနေရတဲ့ ဒေါသအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ

တွေကို ပြောပြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သက်သာအောင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျွန်မ ဒေါသဖြစ်ကြောင်း ပြောနေမယ့်အစား တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ဒေါသစိတ်ကို ကိုယ် လက်ခံအသိအမှတ်ပြုဖို့ လုပ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ဟာ အရုပ်ဆိုး၊ အကျည်းတန် အခံရခက်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးမို့ ကျွန်မ နှလုံးသားကလည်း သူ့ကိုလက်မခံချင်တာ အမှန်ပါပဲ။ အခုတော့ ကျွန်မ ဒေါသစိတ်ကို ရှောင်လွှဲနေတာဟာ အဖြေမဟုတ်ဘူး။ အရှိခံအဖြစ်နဲ့ တည့်တည့်ရှုမှတ်ရန် လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိလာပါပြီ။

နောက် ဒုတိယအကြောင်းအရာကတော့ ကျွန်မ ဒီတရားစခန်းမှာ အားထုတ်ပြီး (၇) လလောက်အကြာမှာ ကြုံရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မနှင့်တကွ ယောဂီအချို့ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်နှင့်အတူ အခြားရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားအားထုတ်ရန် သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစခန်းမှာ တာဝန်ရှိသူတွေက ဘာသာရေးကို အလွန်လေးစားပြီး တင်းကြပ်တဲ့ စည်းကမ်းရှိတာမို့ ယောဂီတွေရဲ့အပြုအမူ အနေအထိုင်ကိုလည်း လိုအပ်ရင် ပြုပြင် ဝေဖန်ပြောဆိုဖို့ ဝန်မလေးပါဘူး။ အဲဒီရိပ်သာမှာ ကျွန်မတို့ယောဂီအားလုံး အလိုက်သင့်အောင် နေထိုင်ကြပြီး ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ တရားအားထုတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မတို့ဆရာ အရင်က ပြောပြခဲ့ဖူးတဲ့ တရားအတွေ့အကြုံများကို ကိုယ်တိုင် သိရှိခံစားလာရပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ စိတ်အတွေးခံစားချက်တွေဟာ အမှတ်သတိ ရှိလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ပျောက်သွားတာ၊ ပျက်သွားတာကို ကြုံရ ပါတယ်။ သေနတ်နဲ့ အပစ်ခံလိုက်ရသလို ချက်ချင်းကို ပျောက်ပျက် သွားတာပါ။ အဲဒီအချိန် အတောအတွင်းမှာ ကျွန်မဟာ မိသားစု ဝင်တစ်ယောက်နဲ့ တော်တော်လေး အဆင်မပြေ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ စိတ်နာကျည်းမှုရော၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ပါ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ ကျွန်မ စကြံ်လျှောက် တရားမှတ်နေတုန်း အဲဒီစိတ်ခံစားမှုတွေကို "ငါ" သေသေချာချာ ရှုမှတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ စိတ်ကူးဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မအနီးရှိ ကြိမ်ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်လိုက်ပြီး အဲဒီစိတ်တွေကို ရှုမှတ်ပါ တယ်။ အဲဒီကိစ္စကို ကျွန်မ ခုထိ ကောင်းစွာ အမှတ်ရနေပါတယ်။ ကျွန်မ ထိုင်လျက်နဲ့ မျက်စိပိတ်လိုက်ပြီး ခံစားချက်တွေကို တည့်တည့် ရှုမှတ်ပါတယ်။ ရင်ခုန်သံရှစ်ချက်လောက်အတွင်းမှာပဲ တဖြည်းဖြည်း နဲ့ အဲဒီစိတ်တွေလျော့ပြီး ပျောက်ပျက်သွားတာကို သတိထားမိ ပါတယ်။ အလုံပိတ်နေရာတစ်ခုကနေ လေကိုစုပ်ထုတ်လိုက်လို့ ဘာမှ မရှိတော့သလိုပါပဲ၊ အဲဒီ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့ စိတ်အနောက် အကျူတွေလည်း မရှိတော့ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်စိတ်က အစားထိုး ဝင်လာပါတော့တယ်။ အရမ်းကိုအံ့သြဖွယ်ကောင်းလှပါတော့တယ်။

ရှုမှတ်စိတ်က ဝမ်းသာပျော်ရွှင်စိတ်ကိုလည်း ကြည့်လိုက် မိပြီး အချို့ကိစ္စတွေကို ကျွန်မ နားလည် သဘောပေါက်သွား ပါတယ်။ ဆရာတော်ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ ဒေါသစိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီး စိတ်ထဲက အပြီးရှင်းထုတ်လိုက်နိုင်ရင် အလွန် ကြည်လင်တဲ့စိတ်ပဲ

ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ဒေါသနဲ့ နောက်ကျိနေတဲ့စိတ်ပျောက်ပြီး ကြည်လင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာဟာ အမည်းကနေ အဖြူကို ပြောင်းသွားသလိုပါပဲ။ စဉ်းစားလိုက်ရင် မဖြစ်နိုင်သလိုပေမယ့် ကျွန်မကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မကို နာကျည်းစိတ်နဲ့ ဝမ်းနည်းစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လက်သည်တရားခံလို့ စွပ်စွဲမြင်နေတဲ့ ကျွန်မရဲ့မိသားစုဝင်ရဲ့ ခံစားမှုစိတ်အခြေအနေကို ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆက်စပ်ရန် မလိုပါဘူး။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ အရင်က စိတ်မကောင်း ဝမ်းနည်းစိတ်ခံစားရတိုင်း ငါလည်း ခံစားရမယ်လို့ အတွေးမှားခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန် သူမဟာ မီးဖိုထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေရင်း ဝမ်းနည်းဒေါသစိတ် ခံစားနေရဆဲ ဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ကျွန်မစိတ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်မှု ခံစားနေရတာ အမှန်ပါပဲ။ နောက်တစ်ခုကတော့ အခြားတစ်ယောက်ယောက်က မိမိကို ဝမ်းနည်းဒေါသ ခံစားရအောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်မိခဲ့တာ မှားတဲ့အယူအဆ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထားတတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အလိုအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိခံစားချက်တွေအတွက် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်လို့ မရပါဘူး။ မိမိစိတ်ဆင်းရဲရလျှင်လည်း မိမိစိတ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း မရှိလို့ဆိုတာ သက်သေပြနေပါတယ်။

လပိုင်းအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဒီဖြစ်ရပ်နှစ်ခုဟာ ကျွန်မရဲ့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုအပေါ်ထားတဲ့ သဘောထားကို ပြောင်းစေပါတယ်။ အရင်ကတော့ ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ကြွစေတဲ့ ခံစားချက်တွေကြောင့် တရားအားထုတ်ချင်တာပါ။

အခုတော့ အစစ်အမှန် ဓမ္မသဘောကို မြင်လိုက်ရပါပြီ။ ကျွန်မ တရားအားထုတ်တဲ့ပုံစံက အချို့ယောဂီတွေလို အင်မတန် ထက်ထက်သန်သန်ရှိတဲ့ပုံတော့ ပေါက်ချင်မှပေါက်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်မ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်လေ့လာရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်မပျက်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ တွေ့ကြုံရသမျှ အကြောင်း အရာအားလုံးဟာ ကျွန်မစိတ်ကို ဖော်ပြနေတယ်။ ရောင်ပြန်ဟပ် နေတယ်လို့ သိထားပြီး ရှေ့ကိုဆက်ပြီး အားထုတ်လိုစိတ် ဖြစ်စေပါတယ်။

နှစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် နောက်ထပ်မွှောစရိယ တစ်ဦးလည်း ကျွန်မဘဝမှာ အရေးပါလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဓမ္မစကား တွေက ကျွန်မရဲ့ဆရာပြောတာတွေနဲ့ အလွန် သဘောချင်း ကိုက်ညီပါတယ်။ အဲဒီဆရာအသစ်နဲ့ တရားရိပ်သာ မဝင်ဖူးပေ မယ့် သူဟောတဲ့တရားတွေက ကျွန်မကို အသိဉာဏ်သစ်တွေ ပေးပြီး တရားအပေါ် သဒ္ဓါတက်စေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ကျွန်မသဘောပေါက်ပြီးသား တရားအချက်အလက်တွေကို ပိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နားလည်စေပြီး တစ်ခါတရံလည်း အမြင်သစ်နဲ့ နားလည်မှုအသစ်တွေ တိုးစေပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၁) နှစ်ကာလအတွင်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်စဉ်အပေါ် ကျွန်မရဲ့အမြင်သဘောထားတွေ အတော်ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး ကျွန်မရဲ့ ဓမ္မလမ်းမှာ ကူညီသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စစချင်း တရားထိုင်စဉ်ကနဲ့ ယခု ကျွန်မ လုံးဝ ကွဲပြားသွားပြီလို့ ခံစား ရပါတယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ ဒီအလုပ်ဟာ လုပ်ရကြီးအနှပ်ဆုံး တနိုး

အရှိဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကျွန်မရဲ့မွေ့အသိကို အသုံးချလို့လည်း ရပါပြီ။ တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုတာ ဘဝမှာ သွေဖီခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘဝမှာ နေနည်းရလာတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်သဘောထား နားလည်မှုသာ မှန်ပါစေ။ အရာရာဟာ တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။

* * * * *

- ☺ **အသက် (၄၄) နှစ်၊**
- ☺ **အမျိုးသမီး၊**
- ☺ **ဗီယက်နမ်လူမျိုး၊**
- ☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**
- ☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေလေ့လာမှုပါရဂူဘွဲ့ရပြီး၊**
- ☺ **သီလရှင်အနွယ်ဝင်၊**
- ☺ **တရားအားထုတ်သက်တမ်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်မှ စတင်သည်။ မှန်မှန်နှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်မှုကို လွန်ခဲ့သော (၁) နှစ်ခွဲမှ စတင်သည်။**

✍ တရားအားထုတ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်း။

ကျွန်မတို့မိသားစုဟာ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဖြစ်သော်လည်း ဘာသာရေး သဒ္ဓါတရားထက်သန်မှု မရှိကြလို့ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများလည်း သွားရောက်လေ့ မရှိကြပါ။ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိပညာလည်း မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မအသက် (၁၉) နှစ်မှာ အစ်ကို ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားတာကြုံရပြီး ကျွန်မဘဝ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားတာပါပဲ။ ကျွန်မအိမ်မှာ မနေတော့ဘဲ သီလရှင်ဝတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဗီယက်နမ်

အစဉ်လာ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုလိပ်တစ်ခုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် (၆)နှစ် ကြာတဲ့အခါ ဗီယက်နမ်မှာ ကျွန်မ လေ့လာသင်ကြားမှု အဆုံးသတ် ပြီးဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်မ ပိုမို သိလိုစိတ်ပြင်းပြနေတာမို့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဆက်လက်ပြီး အထက်တန်းပညာသင်ရန် သွားခဲ့ပါတယ်။

စာပေလေ့လာတာနဲ့ အချိန်ကုန်တာများတော့လည်း ကျွန်မ စိတ်ဟာ ရှုပ်ထွေးနားလည်ရခက်လာပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ညံ့ဖျင်းလာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ပင်ကိုယ်သဘာဝအရလည်း ခေါင်းမာ တတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်အလိုရှိသလို ဖြစ်မလာရင် စိတ်မကျေနပ်မှု လည်း လိုသည်ထက်ပိုလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခေါင်းမာမှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ စိတ်မထားတတ်မှုတွေကြောင့် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ရတာလည်း ခက်ခဲပြီး ရံဖန်ရံခါ အထီးကျန်စိတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုဘဲ စိတ်အနှောင့်အယှက် သိပ်ဖြစ်လာရင် စာလေ့လာတာက ခဏနားပြီး စိတ်ကို ဖြေလျှော့ ရက်အနည်းငယ်ကြာ ခရီးလေးထွက် စသည်ဖြင့် လုပ်လေ့ရှိခဲ့ပါ တယ်။

အဲဒီလိုမျိုး စာလေ့လာတာ နားထားတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ရတဲ့ တရားစခန်းတစ်ခု ဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ ပထမတော့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ မှတ်ရပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာခံစားချက်တွေကို ရှုမှတ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကျွန်မအတွက် အကျိုးရှိခဲ့ပါ တယ်။ ကျွန်မ စိတ်ဖြေလျှော့ရာမှာ အကူအညီဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဝေဒနာခံစားရမှုတွေကိုလည်း သတိရှိလာပေမယ့် စိတ်ကတော့

ဒီလိုခံစားမှုတွေ အမျိုးမျိုး ကြုံရချိန်မှာ တည်ငြိမ်မှု မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒီတရားထိုင်နည်းက ကျွန်မရဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ အကူအညီမပေးနိုင်သလို စိတ်စင်ကြယ်အောင် ပိုပျော့ပျောင်းလာအောင်လည်း မဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဒီတရားစခန်းကနေ စိတ်လက်ပေ့ါပါး ပျော်ရွှင်စွာ ထွက်ခွာခဲ့ပေမယ့် ဒီတရားအားထုတ်နည်းကိုတော့ ကျွန်မအတွက် အကိုက်အညီဆုံးလို့ မသတ်မှတ်မိပါဘူး။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ကျောင်းစာသင်နှစ်ဝက်အပြီးမှာ ကျောင်းကို တစ်နှစ်နားထားလိုက်ပြီး တရားအားထုတ်တာကို စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့ကျင့်ဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ပိုပြီး ပွင့်လင်းသဘောထားကြီးလာစေပြီး စိတ်ထားတတ်အောင် သင်ကြားပေးမယ့် တရားအားထုတ်နည်းကိုလည်း တွေ့အောင် ရှာချင်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပထမတော့ ထိုင်းနိုင်ငံသွားခဲ့ပြီး နောက်တော့ မြန်မာပြည်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကံအားလျော်စွာပဲ မြန်မာပြည်မှာ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ တရားစခန်းဆီကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ရိပ်သာရောက်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မသိတဲ့အပြင် ဆရာတော်ကလည်း လအတော်ကြာ နိုင်ငံခြား ခရီးသွားနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကျွန်မကို အခန်းတစ်ခန်း စီစဉ်ပေးပြီး တရားကျင့်စဉ်စာအုပ်တစ်အုပ်ပေးပါတယ်။ သီလရှင်တစ်ယောက်ကတော့ ဆရာရဲ့ညွှန်ကြားမှုအောက်မှာ

လေ့ကျင့်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတဲ့အတွက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယာရှိမယ့် တခြားရိပ်သာတစ်ခုခုကို သွားသင့်တယ်လို့ အကြံပေးပါတယ်။

နောက်ရက်မှာတော့ ကျွန်မ တရားကျင့်စဉ် စာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ အင်မတန် ရိုးစင်းလွယ်ကူ ရှင်းလင်းတဲ့ ဉာဏ်ပညာသဘောလေးကို အံ့သြသွားမိပါတယ်။ စာအုပ်ကို ဆက်ဖတ်လေလေ ကျွန်မအတွက် ကိုက်ညီမယ့် ကျင့်စဉ်လို့ ပိုပြတ်သားစွာ သိလာလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ပြန်လာတဲ့ အထိစောင့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မ နောက်ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး လေ့လာပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ တရားကျင့်စဉ်ကို အတော်အတန် သဘောပေါက်ပြီလို့ သေချာမှ တရားထိုင်ခန်းမထဲမှာသွားပြီး တရားစအားထုတ်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းဝန်ခံရရင် ကမ္မဋ္ဌာနာဓမ္မစရိယ လမ်းမပြဘဲနဲ့ စစချင်း တရားထိုင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ္တာဝိပဿနာကို အားထုတ်ဖို့ မလွယ်တာအမှန်ပါပဲ။ အခက်အခဲများကြုံရတာနဲ့ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ဖို့လမ်း များပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရှည်ရှည် မထားနိုင်ရင် ယခင်က တရားအားထုတ်နည်းဟောင်းကို ပြန်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဒီအားထုတ်စဉ်ဟာ ကျွန်မအတွက် အသင့်တော်ဆုံးလို့ သေချာတာမို့ ကြုံသမျှအခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရင် ဆရာတော်ပြန်လာမယ့်အချိန်ကို စောင့်စားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

ယခု ကျွန်မ စိတ္တာနုပဿနာကို အားထုတ်တာ '၈' လ

ကျော်နေပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ပါ အတော်လေးကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိလာပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်အရည်အသွေးလည်း အတော်အတန် မြင့်တက်လာပြီလို့ ပြောနိုင်ပါပြီ။ ဆရာတော်ရဲ့ သတိပေးစကားများဖြစ်တဲ့ "စိတ်လျှော့ထား" "လက်ခံတဲ့စိတ်မွေး၊ အသိစိတ်ကပ်ပြီး သတိရှိ" ကို ကျင့်သုံးရင်း ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ ကျွန်မရဲ့ အခက်ခဲဆုံး စိတ်အခြေအနေတွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါပြီ။ နေထိုင်မှု၊ တွေးတောမှု ပုံစံတွေလည်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမို ရိုးစင်းလာပြီး ဘဝဟာ များစွာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝလာပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာ အချိန်ကြာလာလေလေ ဘဝမှာ မရှိမဖြစ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အရာများကို တွယ်တာနေတာဟာ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဒုက္ခဖြစ်စေတာလို့ သိလာလေလေဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တော့ မိမိစိတ်ကို မိမိစောင့်ကြည့် သတိကပ်ရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မ အချို့ကိစ္စများမှာ ကိုယ့်အတွက်ရော သူများ တွေအတွက်ပါ အကျိုးရှိမယ်လို့ ယူဆပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ရှိပါတယ်။ သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့ သတိကပ်ကြည့်တော့မှ ကျွန်မရဲ့ အဲဒီလုပ်ရပ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများထက်သာ တယ်ဆိုတဲ့ မာနတံခွန်ထူတဲ့စိတ် အရင်းခံပြီး လုပ်ခဲ့တာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာလည်း အလွန်ကို ရှုပ်ထွေးလှည့်စားတတ်ပြီး မာယာများလှပါတယ်။ အခုတော့ ဘယ်သူကမှ ငါ့ကို ဒုက္ခပေးနေတာ မဟုတ်ပါလား ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ မိမိစိတ်ကပဲ အဓိက ပြဿနာဖြစ်တယ် ဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ စိတ်ဟာ ဇာတ်လမ်းတွေဖွဲ့၊ စကား

တွေပြော၊ သူများကို ဝေဖန်တယ်၊ ပုံကြီးချဲ့ကားပြီး ကိစ္စအချို့ကို ပိုဆိုးဝါးစေပါတယ်။ အဲဒီစိတ်က ဖန်တီးနေတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာ ပတ်သက်ခံလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခရောက်စေတာဖြစ်ပြီး ဒီဇာတ်လမ်းတွေထဲ အပါမခံဘဲ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ကဏ္ဍဘက်ကို အလေးပေး နားထောင်ပေးလိုက်ရင် စိတ်ညစ်တာတွေကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပြီး အေးချမ်းတဲ့ အရသာလေးကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ဖို့ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး လက်ကိုင်ထားရမယ့် တရားလည်းဖြစ်ပါတယ်။ နောက် အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခု သိလာရတာကတော့ ရိုးသားဖြောင့်စင်း ဟန်ဆောင်မှုကင်း အလွန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကို လက်ခံပြီး ပြုပြင်ဖို့ စိတ်ထားအမြဲရှိနေရပါမယ်။ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ရိုးဖြောင့် မှန်ကန်စွာလုပ်ပြီး သီလလုံခြုံမှု အဓိကထားလျှင် ကျွန်မရဲ့ တရားကျင့်စဉ်လည်း တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ တရားအားထုတ်စဉ်ကတော့ ကျွန်မဘဝကို လုံးဝ ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ကျွန်မ ဒီတရားကျင့်စဉ်ကို သိရှိအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကူညီခဲ့သူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆရာတော်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ အင်မတန် ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ လမ်းညွှန်မှုသာ မရရှိခဲ့ရင် ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ မရောတဲ့ အခြေအနေမှာပဲ ရှိနေဦးမှာပါ။

*****

☺ **အသက် (၄၂) နှစ်၊**

☺ **အမျိုးသား၊**

☺ **မလေးရှားလူမျိုး၊**

☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**

☺ **အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်ကြီး၊**

☺ **တရားအားထုတ်မှုသက်တမ်း (၅) နှစ်။**

✍ **တရားအားထုတ်ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများ။**

ကျွန်တော်ရဲ့ဘဝမှာ ခက်ခဲပြီး စိတ်အားလျော့စရာများနဲ့ ကြုံတွေ့ရခဲ့တာကြောင့် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ ဘာလဲလို့ သိချင်စိတ်ရှိတာ နှစ်အတော်ကြာပါပြီ။ စပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာတရား အားထုတ်ဖြစ်တာကတော့ လူရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးကောင်းလာရန် ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့်ပါ။ ဓမ္မကို ပိုသဘော ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ ဒီထက်မက စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ဘဝမှာ ကြုံရသမျှ ဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်ပြီး ပကတိပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အစစ်အမှန် (နိဗ္ဗာန်) ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်တယ်လို့ သိလာရပါတယ်။ ကျွန်တော် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားလာပြီး ဝိပဿနာစာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ရှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ထူးထူးခြားခြား စိတ်နှိုးဆွပေးလိုက်တာကတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံက အကျဉ်းထောင်တစ်ခုမှ အကျဉ်းသားတွေရဲ့ဘဝကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က ပြောင်းလဲ

ပေးလိုက်နိုင်ပုံကို မှတ်တမ်းတင်ရုပ်ရှင်ကို ကြည့်လိုက်ရတာပါပဲ။ ဒီလောက် ကြီးကျယ်မွန်မြတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပေးနိုင်တာကို သိရှိလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော်လည်း တရား ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ရဲ့အလုပ်များနဲ့ စိတ်အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံများကို လေ့လာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ္တာဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို စူးစိုက် အားထုတ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကိုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ စပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အားထုတ်လိုက်တာနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ဘဝဟာ ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သိသာစွာပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော၊ လောကကြီးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော လေးနက်တဲ့ အသိပညာတွေ၊ နားလည်သဘောပေါက်မှုတွေ တိုးလာပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာမှုက ကျွန်တော်ရဲ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာ နေတတ်လာစေဖို့ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လုံးဝလွတ်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်ရေးအထိ ကြိုးစား ကျင့်ကြံသွားဖို့တွေကို ကူညီအားပေးခဲ့ပါတယ်။

မကြာသေးမီကဘဲ ကျွန်တော်အလုပ်မှ ခွင့် (၁) လ ယူလိုက်ပြီး စိတ္တာနုပဿနာကို အထူးတလည် သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ တရားစခန်းမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ကို သန့်စင်စေတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပြီး ပညာဉာဏ်လည်း တက်စေပါတယ်။ အခြားလူတွေနဲ့

လည်း ပိုအဆင်ပြေ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုအေးချမ်းအောင် စိတ်ထားတတ်လာပါတယ်။ သီလ သိက္ခာဟာ တရားအားထုတ်စဉ်အတွက် မည်ရွေ့မည်မျှ အရေးပါတယ်ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်မိပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ပတ်လုံး အပြတ်မလပ်မရှိ စိတ်ကို စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နိုင်မှုဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှလည်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု ရနိုင်မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ပညာကိုလည်း အသုံးချတတ်မှ အသိဉာဏ်လည်း တိုးပွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတရားကျင့်စဉ်မှာတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားမြတ်အားလုံးကို ဘဝမှာ အမှန်တကယ် အသုံးချခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကို ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံးတစ်ချက် ကတော့ ဒီကျင့်စဉ်ကို ဘယ်နေရာမှာဖြစ်စေ၊ ဘယ်အချိန် ဖြစ်စေ၊ ဘယ်သူဖြစ်စေ ကျင့်သုံးနိုင်တာပါပဲ။ အသက်အရွယ်နဲ့ ဘဝ အခြေအနေ နောက်ခံအကြောင်းအရာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ကို နောက်ကျိစေတတ် တဲ့ ကိလေသာတွေဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ ဒီတရားများ အခြေခံတဲ့ ကျန်ကိလေသာများကို သိရှိလာနိုင်ပြီး ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှိလာပါတယ်။ စိတ်ကိုသာမက၊ လောကကြီးကိုပါ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိုးထွင်း သိရှိ နားလည်စေပါတယ်။

*****

- **အသက် (၃၇) နှစ်၊**
- **အမျိုးသမီး၊**
- **မလေးရှားတရုတ်လူမျိုး၊**
- **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊**
- **ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (ဆက်သွယ်ရေးပညာ)၊**
- **ယောဂကျင့်စဉ်ဆရာ၊**
- **တရားအားထုတ်မှုမှတ်တမ်း (၃) နှစ်။**

တရားစတင်အားထုတ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း။

ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မဟာ မကြာခဏ ကျွန်မရဲ့ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတက်အကျတွေ ဘာကြောင့် ဒီလောက်နဲ့ ရံဖန်ရံခါ တော်တော်လေး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်နေရတာလဲလို့ တွေးတောမိတာက အစပျိုးတာပါ။ တစ်ခါတလေ စိတ်ပျော်နေရာကနေ ချက်ချင်းပဲ စိတ်ညစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ဟာ အကာအကွယ်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ လောကဓံ အထုအထောင်းတွေကို ခံနေရသလိုပါပဲ။ ကြော်ငြာလုပ်ငန်းမှာ လုပ်နေစဉ် ကျွန်မ စတင်ပြီး ယောဂကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂဟာ လူခန္ဓာကိုယ်ကိုရော စိတ်ကိုပါ တည်ငြိမ်မှု ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ တိဗက် ဗုဒ္ဓဘာသာအစဉ်အလာကို ကျင့်သုံးလိုက်နာတဲ့ လူတစ်စုနဲ့ သိကျွမ်းရပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာစာအုပ်တွေဖတ်၊ တရားတွေနာ၊

အခြားဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များနဲ့ပါ သိရှိလာပါတယ်။ တိဗက် အစဉ် အလာအရ ဘုရားစာရွတ်ဆိုခြင်း၊ စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆ ပုံဖော် ကြည့်ခြင်းနဲ့ ဝတ်ပြုခြင်းများကိုလည်း သူတို့နဲ့အတူ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ပြီး ပုံမှန် တရားထိုင်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလုပ်ငန်းအားလုံးဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို နားလည်ဖို့အရေးမှာတော့ အထောက်အကူ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

၁၈ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေပါသလား။

ကျွန်မဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်လောက်က ကြော်ငြာလုပ်ငန်း အလုပ်ကထွက်ပြီး ယောဂဆရာအဖြစ် စတင်လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘဝအတွက် ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲပါပဲ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကို တစ်နှစ် သင်တန်းသွားတက်ရပါတယ်။ ယောဂဟာလည်း စိတ်ကို သတိရှိစေရန် ကျင့်ပေးတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ ပုံမှန်တရားအားထုတ်မှုတွေလည်း လုပ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုလိုအပ်နေသေးသလို ခံစားနေရပါတယ်။ မလေးရှားပြန်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်စဉ်အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မလည်း စိတ်ဝင်စားသွားပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အလုပ်ပေးသင်တန်း သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ရဲ့သဘောသဘာဝကို နားလည် ဖို့ လမ်းစရပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ ကျွန်မ မြန်မာပြည်ကို နှစ်လကြာ တရားစခန်းဝင်ဖို့ လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ သွားရောက်တဲ့ရိပ်သာဟာ စိတ်ကိုရှုမှတ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရား

လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးစေပါတယ်။ အခြားရိပ်သာများရဲ့ တရားကျင့်စဉ်တွေကတော့ ခန္ဓာနဲ့ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခိုင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ရှုမှတ်စေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်စဉ်ဟာ လုံးဝကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝပြီး လက်တွေ့ဆန်ပါတယ်။ အထူးတရားအားထုတ်ဖို့ ထိုင်တဲ့ကာလရိယာပုတ်နဲ့မှ ကျင့်ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အချိန်မဆို၊ ဘယ်နေရာမဆို ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့နည်းပါပဲ။ အဲဒီကျင့်စဉ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေကို စင်ကြယ်အောင် ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတွေး၊ ပြောစကား၊ အလုပ်တွေကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် သတိထားမိလာနိုင်ပါတယ်။ "ဘာကြောင့် ငါဒီလို ပြောမိတာပါလိမ့်"၊ "ဘာကြောင့် ငါ ဒီလိုလုပ်မိတာပါလိမ့်"၊ "ငါဘာကြောင့် ဒီလို ခံစားနေရတာလဲ"၊ "ငါ ဘာဖြစ်ချင်နေတာပဲ"၊ "ငါ ဘာကြောင့် ဒီလို ပြုမူမိတာလဲ" စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်နေနိုင်ပြီး ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုသိလာစေပါတယ်။

အဲဒီလို အစဉ်တစိုက် မိမိအတွေးတွေနဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို သတိကပ် ရှုမှတ်နေခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုနားလည်လာပြီး၊ ပိုအသိတရားရှိရှိ နေလာနိုင်၊ ပြုမူလာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာနဲ့ သတိကပ်ကြည့်နေနိုင်တော့ စဉ်းစားဖို့ အချိန်လေး ရလာပြီး အဆုံးအဖြတ်များလည်း ပိုမှန်ကန်လာပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သဘောသဘာဝကိုလည်း ပိုပို သဘောပေါက်လာပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ ရည်ရွယ်ချက်တွေကိုလည်း ပိုမြင်လာနိုင်ပါတယ်။

ဉာဏ်စိုက်ပြီး မိမိစိတ်ကို စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်တာဟာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်စေနိုင်တာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဉပမာ—ရွံမုန်းစိတ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ ရွံမုန်းစိတ် လုံးဝ ပျောက်မသွားရင်တောင် လျော့နည်းသွားပါတယ်။ နောက်ပြီး တကယ့်ပြဿနာအစစ်ဟာ ရွံ့မုန်းစိတ်မဟုတ်ဘဲ မိမိ ငါဆိုတဲ့ "အတ္တ" သာလျှင်ဖြစ်တယ်လို့လည်း သဘောပေါက်နေပါတယ်။ အတ္တစိတ်အစွဲနဲ့ အရာရာကို နှောင်ဖွဲ့နေတာကြောင့် ရွံမုန်းစိတ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ပေါ်လာနိုင်တာ ဖြစ်တယ်လို့ သိလာပါတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်လာတော့ ဘယ်ခံစားချက်ကိုမှ လက်ခံမထားတော့တဲ့အတွက် စိတ်လက်ပေါ့ပါး ရွှင်ပျလာပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသစိတ်တွေကို လက်ခံထားတာဟာ တော်တော်မိုက်မဲတာပဲလို့ သိလာပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသစိတ်များဟာလည်း အကြောင်းကြောင်းတို့ရဲ့ အကျိုးများသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ မြင်တတ်လာပါတယ်။

တစ်နေ့တာပတ်လုံး သတိကပ်နေခြင်းဟာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေ၊ ဟန်ချက်ညီစေပြီး နိုးနိုးကြားကြားရှိစေပါတယ်။ ကျွန်မဟာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့အရသာကို ခံစားရပါတယ်။ ငါဟာ ငါရဲ့ခံစားချက်တွေရဲ့ နောက်လိုက်မဟုတ်တော့ဘဲ အတော်အတန်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုင်လာပြီလို့လည်း ကျေနပ်နေပါတယ်။ ကျွန်မဆိုလိုတာက ကျွန်မစိတ်ကို ပိုင်နိုင်စွာခံစားနေနိုင်တာကို မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သတိကပ်ဖို့ အမြဲ နိုးဆော်နေခြင်းဖြင့်

စိတ်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် အမှန်အကန်များ ချမှတ်လာနိုင်ဖို့ အချိန်လေး ရှိလာတာပါ။ အဲဒါကလည်း ကျွန်မဟာ အရာရာကို သူ့အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မမှာရှိတဲ့ အားနည်းချက် ချို့ယွင်းချက် အများတွေကို ကိုယ်တိုင်လက်ခံနိုင်ပြီး အဲဒီ အချက်တွေကို ပြုပြင်နိုင်ဖို့ စားချင်စိတ် အမှန်တကယ် ရှိလာမှလည်း ဒီလိုအခြေအနေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အချိန်တိုင်းဟာ အသစ်ဖြစ်ပြီး၊ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကလည်း ယူတတ်ရင် ပညာရပါတယ်။ ကျွန်မ သဘောပေါက်တာကတော့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ခဏမှာ ဖြစ်သမျှကို သိနေမှ ရှေ့ဆက်ပြီး တရားအသိတွေ ရနိုင်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ မိမိရဲ့စိတ်ပိုတန်ဖိုးမြှင့်ဖို့နဲ့ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုဖြင့် ပြည့်စုံဖို့ လိုလားရင်တော့ ဒီနည်းက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်တွေ မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို ရှုမှတ်ရတာ စိတ်ပင်ပန်းပြီး မသက်မသာ ဖြစ်ရတာရှိပေမယ့် အကျိုးကျေးဇူးများတာတော့ သေချာပါတယ်။ အကုသိုလ် စိတ်တွေပျောက်တာနဲ့ ကုသိုလ်စိတ်အလိုလို ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။ တစ်နည်းဆိုရရင် စိတ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ သန့်စင်ပေးနေသလိုပါပဲ။ ကုသိုလ်စိတ်တွေရှိနေရင် စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်ဖြောင့်စင်းပြီး အင်အားပြည့်နေပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာရင်တော့ စိတ်ဟာ အလုပ်များနေတော့တာ ပဲ၊ လူလည်းပင်ပန်းလာပြီး အင်အားတွေလည်း အလျင်အမြန် ဆုတ်ယုတ်ကုန်တာ သတိထားမိပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ကို

နားလည်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဖြစ်စဉ်ခဏ တိုင်းကို သတိကပ် ရှုမှတ်ပြီး အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပေး လိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု ရလာစေ ပါတယ်။ မရပ်မနားပေါ်နေတဲ့ အသုံးမကျတဲ့ အတွေးတွေကို မိမိစိတ်မှ ပယ်နိုင်လျှင် စိတ်ဟာငြိမ်သက်ပြီး ရောင့်ရဲစိတ် ကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အလွန်အေးချမ်းပြီး ပျော်ရွှင်စိတ်လေးကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အခုလို ရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ကြာရှည်လည်းခံတယ်၊ အရှည် အဝေးအနေနဲ့လည်း ကာမဂုဏ် သုခမျိုးစုံခံစားပြီးရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ထက် အများကြီးမြင့်ပါတယ်။

အရင်တုန်းက ရယ်မောခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဆေး ဆိုတာကို သိခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ တရားအသိဖြင့် ရယ်မော နိုင်ခြင်းက ပို၍တောင် ကောင်းတဲ့ဆေးဖြစ်တယ်လို့ ပြောချင် ပါတယ်။

* * * * *

☺ **အသက် (၃၄) နှစ်၊**

☺ **အမျိုးသမီး၊**

☺ **မြန်မာလူမျိုး၊**

☺ **အရှေ့တိုင်းပညာရပ်ဖြင့် ပါရဂူဘွဲ့ရသည်၊**

☺ **တက္ကသိုလ်လက်ထောက်ကထိကဟောင်း၊**

☺ **ဗုဒ္ဓဘာသာသီလရှင်အနွယ်ဝင်။**

✍ **တရားအားထုတ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း။**

အသက် (၈) နှစ်အရွယ်လောက်ကတည်းက တရားအားထုတ်တာနှင့် ရင်းနှီးခဲ့တာပါ။ အဲဒီအချိန်က ကျွန်မ ဖခင်ဆုံးပြီး မကြာခင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဘိုးအဘွားတွေနဲ့ အမေက ကျွန်မကို အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ် အာနာပါနနည်းကိုသင်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာပဲ ကျွန်မကို ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းကို (၃) လ ပို့ပါတယ်။ ကျွန်မ မယ်သီလရှင်အဖြစ်နေပြီး ပရိတ်တော်များနဲ့ အခြားဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုရားစာတွေကို ရွတ်ဖတ်တတ်လာပါတယ်။ အသက် (၁၃) နှစ်အရွယ်မှာတော့ တရားရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားအားထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာတရား ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အသေအချာ သဘော မပေါက်သေးပါဘူး။ ကျွန်မ အဲဒီအချိန်တုန်းက ဘုရားဟော

တရားတော်များကို လေ့လာပြီး ဘုရားရဲ့အခဆုံးအမ တရားတော်များကို နားလည်ချင်တဲ့စိတ်က ပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာမည်ကြီး ဆရာတော်များရဲ့ တရားဟောပွဲတွေကိုလည်း အမြဲသွားပြီး တရားနာဖြစ်ပါတယ်။ အသက် (၂၃) နှစ်အရွယ်ရောက်တော့ ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပြီးနောက် ကျွန်မ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်နည်းကို အလွန် စိတ်ပါဝင်စားသွားပါတယ်။ ကျွန်မ တဏှာ, လောဘနဲ့ ဒေါသကို ပယ်လိုစိတ်လည်း အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျေးဇူးသိစိတ်လည်း ပို၍ပို၍ရှိလာစေရန် မွေးမြူချင်လာပါတယ်။

✍ တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ဘဝမှာအပြောင်းအလဲရှိပါသလား။

ကျွန်မ အချိန်ရတိုင်း၊ အလုပ်မှ အခွင့်ရတိုင်း တရားအားထုတ်ဖို့ ရိပ်သာဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ ရိပ်သာမျိုးစုံကိုလည်း ရောက်ခဲ့ပြီး ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာမည်အကျော်အမော်များထံမှ နည်းနာများခံယူပြီး တရားတိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်နည်းကို အထူးကျင့်သုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတောအတွင်းမှာ အဘိဓမ္မာတရားများကို လေ့လာခဲ့တော့ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ တရားသဘောပေါက်မှုကို ပိုအထောက်အကူ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ လောလောဆယ် ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ စိတ်အခြေအနေတွေကိုသာ နားလည်နိုင်စွမ်းရှိစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က

ဖြစ်ရပ်တွေ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း သေသေချာချာ သဘော ပေါက် နားလည်လာနိုင်စွမ်းပေးပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ပြောရရင် ကျွန်မမှာ သေသေချာချာ သဘောပေါက် သိမြင်ဖို့လိုတဲ့ ငယ်စဉ် ဘဝက အကြောင်းအရာ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မ ငယ်စဉ်က မိသားစုဟာ မကြာခဏ တစ်နယ်ပြီးတစ်နယ် ပြောင်းပြီး နေခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ ဒေသအသစ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်းအသစ်လည်းရရော နောက်တစ်မြို့ပြောင်းဖို့အချိန် ဖြစ်ပြန်ပါရော။ ကျွန်မကလည်း ငယ်ငယ်က တော်တော်လည်း စိတ်နုပါတယ်။ လူတွေ ပစ္စည်းတွေလည်း တွယ်တာတတ်တော့ ကျွန်မအတွက် ခွဲခွာရတဲ့ခံစားချက်က ပြင်းထန်လှရှိပါတယ်။ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေကို အထူးသဖြင့် သဘောကျ နှစ်သက်တာမို့ နောက်ပိုင်း အပင်တောင် မစိုက်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မဟာ ဒီလိုနဲ့ လူတွေကိုလည်း သံယောဇဉ် သိပ်မထားဖြစ်တော့ပါဘူး။ လူသစ် တွေနဲ့ တွေ့ဆုံ ပေါင်းသင်းရတိုင်း ဒီလူတွေ သေသွားပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စေပါတယ်။ ခွဲခွာရမယ့်အချိန်အတွက် စိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၀၅–ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာ ကျွန်မရဲ့သွေးတိုးနှုန်း ရုတ်တရက်မြင့်တက်ပြီး ကျွန်မ အသေးစား လေဖြတ်သွားပါ တယ်။ အသက်စိုးရိမ်စရာ မရှိပေမယ့် ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေပြီး တော်တော် လေး ဝေဒနာခံစားရပါတယ်။ သေမယ်လို့တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်မိပါတယ်။ နေပြန်ကောင်းလာတော့ ကျွန်မ သဘောပေါက် လာတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျွန်မ သေတွင်းနှုတ်ခမ်းဝရောက်ခဲ့ပြီး

ဘဝဆိုတာ အသက်ရှင်စဉ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို အရည်သွေးမြင့်မား အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းပဲလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ လေ့လာသင်ကြား လေ့ကျင့်ခဲ့သမျှအရာ တွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးတည့်ပေမယ့် ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို အမှန်တကယ် လွတ်လပ်မှုတော့ မပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ လောဘ, ဒေါသနဲ့ မောဟတွေကို ခဝါချမပေးနိုင်ခဲ့သေးပါဘူး။

နောက် (၆) လလောက်ကြာတော့ ကျွန်မရဲ့မိခင် ဆုံးပါးသွားချိန်မှာ ကျွန်မဘဝအပြောင်းအလဲ လိုချင်လာပါတယ်။ ကျွန်မ ချစ်ခင်တွယ်တာရဆုံးလူတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးရပြန်ပါပြီ။ ယခုလည်း တွယ်တာမှုသံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ တဏှာဟာ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကိုပဲ ခေါ်ဆောင်လာပြန်ပါပြီ။ ကျွန်မအတွက် "ဘဝကို နက်နက်နဲနဲ ဆင်ခြင် သုံးသပ်သင့်ပြီ" လို့ သတိပေးလိုက် သလိုပါပဲ။ အမေဆုံးပြီး နှစ်ပတ်အကြာမှာ "ပင်ပန်းလှပြီ" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ တရားနာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကိုက်ဖြစ်သွားတော့ ကျွန်မရဲ့စိတ်နှလုံးကို နှိုးဆွလိုက်သလိုပါပဲ။ ကျွန်မဆုံးဖြတ်ချက်ချ လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဆရာမအလုပ်ကထွက်ပြီး မယ်သီလရှင် ဝတ်မယ်၊ ပြီးတော့ တစ်သက်လုံး တရားနှလုံးသွင်း၊ တရား အားထုတ်ပြီး နေသွားတော့မယ်။ ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်ဖြောင့်မှန် ပြီး ကိလေသာ အညစ်ကြေး ကင်းနိုင်သမျှကင်းဖို့အတွက် ကိုယ်စွမ်းစိတ်စွမ်းရှိသမျှ စိုက်ထုတ်ပြီး တရားကိုသာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်သွားပါတော့မယ်။

* * * * *

- ☺ အသက် (၄၉) နှစ်၊
- ☺ အမျိုးသား။
- ☺ ဆွစ်(စ်)လူမျိုး။
- ☺ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊
- ☺ မိရိုးဖလာဘာသာ ပရိုတက်စတင့်ခရစ်ယာန်၊
- ☺ ဝိပဿနာဘွဲ့ (ဘာသာပြန်)။
- ☺ အသက် (၃၀) တွင်စတင်၍ တရားအားထုတ်သည်။
- ☺ ပုံမှန်နဲ့ ရပ်နရံခါ ပြင်းပြင်းထန်ထန်အားထုတ်မှုပြုတာ (၃) နှစ်ကြာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်း။

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်ရင် လက်ဦးဆရာဖြစ်တဲ့ ဆရာတော် ဦးဉာဏိက (ပုံ့လွှန်) ကို ၁၉၈၇– ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ အိန္ဒိယပြည်၊ ဆာနတ် (သ) ရှိ မြန်မာဘုန်တော်ကြီးကျောင်းမှာ နေထိုင်စဉ်က စတင်သိရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ခြံစတြေးလျှန့် အာရှဒေသတစ်ဝိုက်ကို လှည့်လည် ခရီးသွားရင်းနေထိုင်လာတာ (၆) နှစ်ကျော်ရှိပြီမို့ ဥရောပကိုပြန်ဖို့ စိတ်ကူးနေပါတယ်။

တော်တော်လေးလည်း ခရီးသွားချင်စိတ် ကုန်ခန်းလာပြီမို့ ဆရာတော် ဦးဥက္ကဋ္ဌက ကျွန်တော့်ကို လန်ဒန်ကို လိုက်လာဖို့နဲ့ လန်ဒန်မှာ တရားအားထုတ်နည်း သင်ပေးမယ်လို့ ပြောကြား ကမ်းလှမ်းချက်ကို လိုလိုလားလားနဲ့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဂျပန်ပြည်မှာ (၃) နှစ်ကျော်ကျော်နေခဲ့စဉ်က ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေကို တော်တော်လေး လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ပြီး ဇင် တရား ကျင့်နည်းလည်း တစ်ခါစမ်းကြည့်ဖူးပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားကျင့်စဉ်ကိုလေ့လာဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလို့ ခံစားမိပါတယ်။

ကျွန်တော် ခရီးလှည့်လည်ပြီး နိုင်ငံခြားဒေသတွေမှာ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ အဓိက တွန်းအားကလည်း လွတ်လပ်မှုကို ဖွေရှာ နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သိလိုစိတ်၊ စမ်းသပ်လိုစိတ်များတာလည်း ပါပါတယ်။ ကျွန်တော် သိရှိလာတာကတော့ ခရီးလှည့်လည်နေ တာကလည်း ဘဝနေနည်းတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေ စားမယ်၊ သောက်မယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်မယ်၊ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ လေ့လာမယ်၊ မူးယစ်ဆေးသုံးမယ်၊ ကာမဂုဏ် ခံစားမယ် စသည်ဖြင့် လုပ်ချင်သလောက်လုပ်ဖို့ အချိန်တွေ ဘယ်လောက်ရှိနေနေ အမြဲတမ်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ လုပ်နိုင်ကြတာပါ။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ လောကကြီးဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ပျော်စရာကစားကွင်းကြီးအလား ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော် ဒီအပျော်တွေကို ငြီးငွေ့လာပါပြီ။ ဒါတွေ ဒါတွေပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ခံစား၊ စံစားနေရတာဟာ ဘယ်တော့မှ အဆုံး

မသတ်တဲ့ ခရီးလိုဖြစ်နေပြီး ဒီကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွေကို အမြဲ တောင့်တ ငတ်မွတ်နေတာဟာလည်း အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ နေရသလိုပါပဲလားလို့ မြင်လာပါတယ်။ ဘဝဆိုတာကိုက အဆုံးမရှိတဲ့ အတက်၊ အကျ သံသရာကြီးလို့လည်း သိလာ ပါတယ်။ တရားအားထုတ်မှုဆိုတဲ့အလုပ်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် လေ့လာရန် နယ်ပယ်သစ် ဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် အရင်ကလိုပဲ လွတ်လပ်မှုရှာဖွေခြင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံ သစ်၊ နေရာသစ်တွေကို သိလိုစမ်းသပ်လို စိတ်အရင်းခံတဲ့စိတ်နဲ့ တရားစအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

✍ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဘဝ အပြောင်း အလဲများ ဖြစ်ပါသလား။

ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ စိတ်ကူး နဲ့ လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အလိုလို ပြောင်းလာတာပါ။ ဦးဥတ္တမကနဲ့ လန်ဒန်ရှိ မြန်မာဝိဟာရရိပ်သာမှာ ပထမဆုံး စခန်းဝင်ပြီးနောက် နေ့တိုင်းတရားထိုင်ဖြစ်လာပါတယ်။ များသောအားဖြင့် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တရားထိုင်ပြီး စကြံ့န်လျှောက်ပြီးတော့လည်း တရားအားထုတ်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ တစ်ရက်လုံး အပြင်းအထန် တရားအားထုတ်ဖြစ်တာလည်းရှိပြီး တစ်ခါတလေလည်း ရက်သတ္တပတ် အတော်ကြာကြာ တရား အသေချာ မထိုင်ဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်လုပ်ဖြစ်တာက တော့ တစ်နေ့တာပတ်လုံး သတိကပ်ထားတာကိုပါပဲ။ ကျွန်တော်

ဟာ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်မှာ ဟောကြားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့လုပ်ရပ်များနဲ့ စိတ်အခြေအနေများကို ပိုပိုပြီး ရှင်းလင်း စွာ သိလာမြင်လာပါတယ်။ အရက်နဲ့ဆေးခြောက် သုံးစွဲမှုဟာ ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ကို ဒုက္ခပေးနေတာကိုလည်း သိရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု သမာဓိ တည်ကြည်နိုင်မှုတွေဟာ အရက်နဲ့ ဆေးခြောက်ကြောင့် အရည်အသွေးညံ့လာပါတယ်။ အရက်ကတော့ သောက်ပြီးလို့ တစ်ရက်နှစ်ရက်ကြာရင် တန်ခိုးမပြ တော့ပေမယ့် ဆေးခြောက်ကတော့ တစ်ခါတလေ နည်းနည်းလေး ရှူမိရင်တောင် တော်တော်ကြာကြာ ဆေးခြောက်တန်ခိုးပြတာ ခံရပါတယ်။ နှစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အထိ စိတ်ကို တရားထိုင်စဉ် မှာ ပုံမှန်စုစည်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

သတိနဲ့နေတဲ့ ကျင့်သားရလာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အခြား အကျင့်တွေကိုလည်း သတိထားမိတတ်လာပါတယ်။ စားတဲ့ အစားအစာ၊ ပေါင်းသင်းတဲ့သူတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ဆက်ဆံမှု တွေ၊ ကြည့်တတ်တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတွေ၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်ကို အသုံးချပုံတွေ အစရှိသဖြင့် ဘဝရဲ့ ထောင့်မျိုးစုံကို သတိထားတတ်လာပါတယ်။ တရား အားထုတ်တာ တစ်နှစ်လောက်အရှိမှာ ဘဝကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု စပြီး ချဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် သတိနဲ့ စောင့်ကြပ်ကြည့်နေရတဲ့အလုပ်က အဆုံးမရှိ တဲ့အလုပ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အဓိကလုပ်ငန်းအဖြစ် ထားရှိ

ချင်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် အိမ်ထောင်ပြု၊ သားသမီးမွေးမြူတာ မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်တာကို ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ရှိချစ်သူကလည်း သဘောတူ လက်ခံပါတယ်။ သူ့မှာလည်း အလားတူခံစားမှု၊ လိုလားမှုတွေရှိနေပါတယ်။ နောက်နှစ်နှစ်ကြာတော့ ကျွန်တော်ဟာ ခရီးသွားလုပ်ငန်း တာဝန်ခံ အလုပ်ကနေ ထွက်လိုက်ပြီး ဘာသာပြန်လုပ်ငန်း ဘွဲ့ဒီဂရီအတွက် တက္ကသိုလ်တက်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အသက် (၃၃) နှစ်အရွယ်ကျမှ တက္ကသိုလ်မှာ အချိန်ပြည့်တက်တဲ့ ကျောင်းသား ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

တက္ကသိုလ်မှာ (၄) နှစ်ခွဲနေစဉ်အတွင်း ကျွန်တော့်ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲတွေ ထပ်ပြီးလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော် ဘာစားတယ်၊ ဘာသောက်တယ်ဆိုတာအထိကို သတိထားမိတဲ့အကျင့် ဖြစ်နေပြီမို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မူလအကျင့်တွေ ပြောင်းပစ်ပြီး ပိုကျန်းမာရေးကောင်းစေမယ့် နေထိုင်မှုပုံစံ ကျင့်သုံးဖို့ လိုပြီလို့ ယူဆမိပါတယ်။ စီးကရက်ကိုလည်း တစ်နေ့ကို တစ်ဘူး မက သောက်နေမိတာ ဆယ်နှစ်ကျော်နေပြီဖြစ်ပြီး အခုတော့ စီးကရက်ကို ရွံမုန်းစိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ အရွက်ခြောက်တွေကို စက္ကူပါးစလေးနဲ့ လိပ်ထားတာကို တမ်းတမ်းတတ စွဲလမ်းနေရတာ ရှက်စရာ၊ ရယ်စရာကောင်းလာပါတယ်။ စီးကရက် ရှူရှိုက်ခြင်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို သိသိသာသာ ထိခိုက်စေတာ ကတော့ သေချာပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် ဆေးလိပ် လျှော့သောက်ဖို့ ကြိုးစားဖူးပေမယ့် သိပ်အရာမရောက်ခဲ့ပါဘူး။

ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော် တစ်ချိန်တည်းမှာ အပြောင်းအလဲတစ်ချို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်ပဲ စားပြီး ဆေးလိပ်နဲ့အရက်ကို လုံးဝဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ တော်တော့်ကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် လွယ်ကူစွာ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်က ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်နိုင်နေတာမို့ ချက်ချင်းလက်ငင်း အကောင်ထည်ဖော်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်၊ နောက်နေ့ လုံးဝ မသောက်တော့တဲ့ ပုံစံနဲ့ကို လုပ်နိုင်တာပါ။ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတယ်လို့လည်း ခံစားမှု မရှိခဲ့ပါဘူး။ စိတ်ပါလက်ပါ လွတ်မြောက်မှုဖြစ်ပြီး ခုအချိန်အထိ အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ် မသောက်တော့တာကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု ခံစားနေရတာပါပဲ။

အဲဒီဘဝအပြောင်းအလဲတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်သုံးမှုကြောင့်သာမဟုတ်ဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ကြိုးစားခြင်းရဲ့ ရလဒ်တွေပါပဲ။ ငါးပါးသီလ လုံခြုံလာတာဟာ တရားအားထုတ်စဉ်ကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ရှိမှသာ သမာဓိတည်နိုင်ပြီး တရားအတွေ့အကြုံတွေကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အသေအချာ နားလည်သွားတာကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရား လုံခြုံမှုရှိမှ တရားအားထုတ်စဉ်မှာလည်း တိုးတက်မှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ သီလစောင့်ထိန်းတာက မိမိကို စိတ်ဓာတ်အင်အားကောင်းစေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ အလိုလို ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဘွဲ့သင်တန်း အဆုံးသတ်ကာနီးမှာ အင်္ဂလန် တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ လေးလကြာ စာသင်ကာလ နှစ်ခု (စုစုပေါင်းရှစ်လကြာ) သွားရောက်သင်ကြားရပါတယ်။ အဲဒီ အတောအတွင်းမှာ တိဘက်ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ် အခြေခံတဲ့ အလွန်တက်တက်ကြွကြွရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းတစ်ခုကို ဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တရားအားထုတ်တဲ့နှစ်အတော်ကြာပြီဖြစ်ပေမယ့် တစ်ယောက်တည်းအားထုတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်တူကိုယ်တူရှိတဲ့ တက်ကြွစိတ်အပြည့်ရှိတဲ့ လူတစ်စုနဲ့ သိကျွမ်းရတာ အလွန်ကို စိတ်အားတက်မိပါတယ်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေဆိုတာလည်း ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိသွားပါတယ်။ ဆွစ်ဇာလန်ပြန်ရောက်တော့ ကျွန်တော် ပိုအချိန်ပေးပြီး တရားအားထုတ်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများရဲ့ တိုက်တွန်းချက်အရ အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကိုလည်း စိတ်ဝင်စားသူတွေကို စတင်သင်ကြားပေးပါတယ်။ နောက် နှစ်အနည်းငယ်အတောအတွင်း ကျွန်တော်ဟာ ဗြိတိန်နိုင်ငံကို တရားအားထုတ်စခန်းနဲ့ တရားလေ့လာစခန်းဝင်ဖို့ မှန်မှန်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘွဲ့ရပြီး မကြာမီမှာဘဲ ကျွန်တော်ရဲ့ အစ်မ/ညီမ ဖြစ်သူဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သူမဟာ အမြဲအဆက်အသွယ်ရှိခဲ့ပြီး ကျွန်တော် နောက်ဆုံး သူ့ဆီသွားလည်ပြီး နာရီအနည်းငယ်အကြာမှာပဲ ကွယ်လွန်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အနီးကပ် မိသားစုထဲက သေတာကို ကြုံရတာ ပထမဆုံးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်ကို လှုပ်နှိုးလိုက်သလိုပါပဲ။

ကျွန်တော်လည်း အချိန်မရွေးသေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နားလည် သဘောပေါက်မှုနဲ့အတူ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ၊ အချိန်နဲ့အင်အားများကို အကောင်းဆုံး အသုံးချနေရဲ့လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် ပိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်လာပါတယ်။ တရားစခန်းလည်း ပိုဝင်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ရင်း ဘဝကို ရိုးရှင်းစွာနေထိုင်ရင်းနဲ့ နေ့စုခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ သွားရောက်နေထိုင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြင်ဆင်တာဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်ကို မေလ ၁၉၉၈–ခုနှစ်မှာ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပြီး အဲဒီနှစ်ကုန်သည်အထိ စခန်းမျိုးစုံ ဝင်ခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေးစခန်း၊ တရားအားထုတ်စခန်း၊ မိမိ တစ်ဦးတည်းနေပြီး တရားအားထုတ်စခန်း စသည်ဖြင့် အစုံပါပဲ။ ဇန်နဝါရီ ၁၉၉၉–ခုနှစ်မှာတော့ စာပေလေ့လာရေးစခန်းတစ်ခုမှာ အခြေချနေထိုင်ပြီး အဲဒီမှာ အလုပ်လုပ်ပြီး တရားလည်း အားထုတ်နေရင်း (၃) နှစ်ကျော်ကျော် ကြာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာလည်း အခြားတရားစခန်းတွေကိုရော မိမိဖာသာ တစ်ဦးတည်း အားထုတ်တာရော လုပ်ဖြစ်ပါသေးတယ်။ တိဗက်အစဉ်အလာ တရားကျင့်နည်းမျိုးစုံကိုလည်း လေ့လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရေရှည်မှာတော့ အဲဒီကျင့်စဉ်တွေက ကျွန်တော့်စိတ်ကို ဖမ်းစား (ကျေနပ်မှု) မထားနိုင်တာမို့ ကျွန်တော်ဟာ အင်မတန်ရိုးရှင်းပြီး ထိထိမိမိရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်စဉ်ကိုပဲ ပြန်ပြန်ဦးလှည့်မိနေတာပါပဲ။ ၂၀၀၂–ခုနှစ် နွေဦးမှာတော့ ကျွန်တော် စပိန်နိုင်ငံကိုသွားပြီး

လူသူဝေးတဲ့ တောရဘုန်းကြီးကျောင်းလေးတစ်ခုမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ပြောကြားတဲ့အတိုင်း သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်မှာထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ အလွန် စိတ်အားထက်သန်နေတာကြောင့်ပါပဲ။ ကျွန်တော် တောထဲမှာ တဲအိမ်ငယ်လေးဆောက်ပြီး ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ကျင့်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီဘုန်းကြီးကျောင်းစခန်းမှာ အားထုတ်နေတဲ့ အခြားယောဂီများကတော့ တိဗက်ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ တရားကျင့်ကြံနည်းသုံးကြပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ထေရဝါဒ အစဉ်အလာအတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်တာကို မကန့်ကွက်ကြပါဘူး။

၂၀၀၃–ခုနှစ်၊ နွေမှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ (၁၆) ပတ်တိတိ တစ်ဦးတည်း တရားအားထုတ်စခန်း လုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီကာလ မတိုင်မီကရော၊ တရားအားထုတ်စဉ်ကာလထဲမှာရော ကျွန်တော် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားစာပေတွေနဲ့ အဋ္ဌကထာဆရာများရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဖွင့်စာတွေရော၊ ယိုးဒယားတောတွင်းတရားအားထုတ်နည်းစာအုပ်တွေရော ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ပတ်မှာ တစ်ခါပဲ ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့စခန်းကိုသွားပြီး အစားအသောက် ရိက္ခာ သွားယူပါတယ်။ အဲဒီ (၁၆) ပတ်လုံးမှာ ညှော်သည်တစ်ယောက်နဲ့ ခဏတဖြုတ် စကားပြောလိုက်တာက လွဲလို့ လုံးဝ မည်သူနဲ့မှ စကားမပြောပါဘူး။ အဲဒီလောက် ကြာကြာ တစ်ယောက်တည်း စကားမပြောဘဲနေတော့ စိတ်က ထွေပြား လာပါတယ်။ ကြံကြံဖန်ဖန် ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် စိတ်ကူး

ယဉ်တွေ တွေးမိလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ လေးလေးနက်နက် စိတ်ကို ဆန်းစစ်တဲ့အတွေးတွေ အမှတ်ရစရာတွေကို တွေးမိလိုက်နဲ့ စိတ်က လွှန်းပြေးနေသလိုပါပဲ။ မေ့နေပြီဖြစ်တဲ့ တစ်ချိန်ကအဖြစ်အပျက် အကောင်းရော၊ အဆိုးရော အမှတ်ရလာတာလည်း ကြုံရပါတယ်။

တစ်ချိန်က မေ့ပစ်ထားခဲ့တဲ့ အမှတ်ရစရာ အဖြစ်တွေကို အခုမေ့ထားလို့ မရတော့ဘဲ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ သေသေချာချာ သူတို့အကြောင်းစုံကို နားလည်ဖို့ လိုအပ်လာပြီလို့ သိလာပါတယ်။ အသက် (၃) နှစ်အရွယ်က အဖြစ်တွေအထိ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမှားတွေအတွက် ရှက်မိ၊ နောင်တ ရမိစိတ်တွေ ဖြစ်လာသလို၊ အချို့အရာများကိုလည်း သံယောဇဉ်နဲ့ တောင့်တစိတ်တွေဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ပထမဆုံးချစ်သူကို အခုထိ တော်တော် လေး စွဲလမ်း ချစ်ခင်နေသေးတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၃၀) က တွေ့ခဲ့တဲ့ အဲဒီ (၁၅) နှစ်ရွယ် မိန်းကလေးကို သံယောဇဉ် အတော်ရှိနေပါသေးတယ်။ ကျွန်တော် လည်း ပေါ်လာသမျှ အမှတ်ရစရာ အဖြစ်အပျက်မှန်သမျှကို လက်ခံလေ့လာရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အဲဒီအဖြစ်ပျက်တွေကို လက်ခံလာနိုင်ပြီး ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတွေပဲလို့ မြင်လာနိုင်ပါတယ်။

အချို့အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်တွေကတော့ မကြာခဏ ဘဲ ပြန်ပေါ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မနှစ်မြို့စရာ အဖြစ်ပျက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်သိလာတဲ့

အရေးကြီးအချက်ကတော့ အဲဒီအဖြစ်ပျက်တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို တွဲဖက်မထားဘဲ သပ်သပ်စီ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကိုတော့ ကိုယ့်စိတ်အတွေးထဲက ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လုပ်နိုင်တာက သူတို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြေလျှော့ပစ်နိုင်တာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ခံစားချက်အပြင်းစားတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှုမတ်သတိကပ်၊ စိုက်ကြည့်လိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခံစားချက် အင်အားပျော့လာပါတယ်။ ဒီလို လုပ်နိုင်လာတော့ ကျွန်တော်ဟာ မသိမှု (မောဟ) ကြောင့် အမှားတွေလုပ်မိတယ်ဆိုတာ ရှင်းလာပါတယ်။ အဲဒီလိုသိလာတာကြောင့် အပြစ်ရှိတယ်လို့ စိတ်မသိုးမသန့်ဖြစ်တာရော၊ အရာများကို တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်ဖြစ်တာရော ကျွန်တော့်စိတ်ထဲက ဖယ်ထုတ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်သန့်စင် ကြည်လင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ဆန်၊ စိတ်ကူး နယ်ချဲ့တာတွေလည်း ဖြစ်ပါသေးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်တော် တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးဝတ်တာဟာ ဘဝမှာ အမြတ်ဆုံးနေခြင်းပဲလို့ ယုံကြည်လာပြီး ဒီတရားစခန်းပြီးတာနဲ့ ရဟန်းလုပ်တော့မယ်လို့ တွေးပါတယ်။ (၃) ပတ်လောက်ကြာတော့ ရဟန်းဘဝနဲ့နေတာ အချိန်ကုန်ရုံ သက်သက်ဖြစ်မယ်၊ မိန်းမယူပြီး ဘဝမှာ အတူ ခမ္မလမ်း လျှောက်ကြမယ်၊ ဒီလိုကမှ သဘာဝကျတယ်လို့ တွေးမိပြန်ပါတယ်။ တရားစခန်းလည်းဆုံးရော ကျွန်တော်

ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘဲ ငါ့စိတ်က လျှောက်တွေးနေသမျှကို ငါ ယုံကြည်လက်ခံနေတာပါပဲလား လို့လည်း စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားပြန်ပါတယ်။

အဲဒီ ရက်ရှည်တရားစခန်းအပြီးမှာ ကျွန်တော် စဉ်းစား တွေးတောနိုင်ဖို့အတွက် အချိန်၊ လအနည်းငယ် ယူလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တာကတော့ စပိန်နိုင်ငံကိုခွာပြီး မြန်မာ နိုင်ငံမှာ တရားအားထုတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ဦး ဆရာက တိုက်တွန်းခဲ့တာကို ယခု (၁၇) နှစ်ကြာမှပဲ ကျွန်တော် လိုက်နာနိုင်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ကျွန်တော် လူသိများတဲ့ တရားစခန်းတစ်ခု ဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာက ဖြည်းညင်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို အမည်တပ်၊ သတိနဲ့ရှုမှတ်တဲ့လမ်းစဉ် ကျင့်ရပါတယ်။ မနက် (၄) နာရီကနေ ည (၁၀) နာရီအထိ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အားထုတ်ခိုင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်က စိတ်ပါလက်ပါကို လိုက်နာကျင့်ကြံပါတယ်။ ရဟန်း လည်း ဝတ်လိုက်ပါတယ်။

(၄) လလောက်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်တော် စိတ်ရော လူပါ ပင်ပန်းနေပါတယ်။ ဆရာတော်ကပြုံးပြီး (၂) ပတ်လောက် အနား ယူခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီအတောအတွင်း ကျွန်တော် ညစဉ် (၁၀) နာရီထက်မနည်းအိပ်ပြီး စာရေး စာဖတ်အလုပ် တော်တော်လေး လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ (၂) ပတ်အပြီး ကျွန်တော် ပြန်ပြီး အချိန်ပြည့် တရားအားထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အထိ ကျွန်တော်ဟာ ယခု အားထုတ်နည်းလမ်းစဉ်ကို ကောင်းတဲ့ကျင့်နည်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်ကသာ

ဒီကျင့်စဉ်အတွက် အရည်အသွေးမမီ ဖြစ်နေတာလို့ တွေးတော ထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ရက်သတ္တပတ်တွေ၊ လတွေ ကြာ လာတော့ ကျွန်တော်ရဲ့အသက် ထက်ဝက်လောက်ပဲရှိတဲ့ လူတွေမှာတောင် ကျွန်တော့်လို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ချို့ဆို အမြဲတမ်း နာတာရှည် ခေါင်းကိုက်တာတောင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ မျက်စိအမြင်လည်း မကောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ပိုပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ် ရန်နဲ့ ပိုကြာကြာတရားထိုင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မောင်းနေကြတာဟာ လူတွေကို မလှုပ်ရှားချင်အောင် ပင်ပန်း နွမ်းနယ် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အထိ ဖြစ်လာစေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ လူမျိုးခြားရဟန်းတစ်ပါး သူ့စိတ်ကို မနိုင်တော့ပဲ စိတ်ဖောက် သွားတာ မြင်လိုက်ရတော့ ကျွန်တော်ပိုပြီး စိတ်ပူပန်လာပါတယ်။ အဲဒီရဟန်းကို အမြန်ပဲ လူဝတ်လဲပေးလိုက်ပြီး သူ့တိုင်းပြည် ပြန်ပို့လိုက်တာ မြင်ရတော့လည်း စိတ်ပျက်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားပါတယ်။

အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ လိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့ တရား အားထုတ်နည်း ကျင့်စဉ်ကို ဝေဖန် ဆန်းစစ်ကြည့်လာမိပါပြီ။ အလွန်နှေးကွေးစွာ လှုပ်ရှားရတာကိုက သဘာဝနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ လုပ်နေရတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ အစဉ်အမြဲ အမည်တပ်၊ ရှုမှတ်ရတာကလည်း စိတ်ကို အချိန်ပြည့် မအားလပ်စေတော့ အသေးစိတ်ကို ဂရုပြုနေရတာကြောင့် သဘောတရားတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံမမြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာကာယနဲ့ ဝေဒနာကိုသာ ထင်ရှား

အောင်ကြည့်နေရတော့ မိမိစိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေပုံကိုလည်း မမြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရရင်လည်း တရားကို ပိုကြာကြာနဲ့ ပိုပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကိုက အတ္တစွဲကို ပိုအားကောင်းစေတာပါပဲ။ ကျွန်တော် နားလည် သလောက် ပြောရရင် ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမ လမ်းစဉ်နဲ့ ပြောင်းပြန်ကို ဖြစ်နေပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေက ချုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ လိုသလို ခြယ်လှယ်ဖို့ ဟောထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားတော်များက လောဘ၊ ဒေါသအခြေခံပြီး ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ လာတတ်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့နဲ့ အရာရာကို အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တတ်ရန်နဲ့ လက်ခံတတ်ရန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို တွေးတတ်လာမိတော့၊ ကျွန်တော် နေရာပြောင်း ရွှေ့ဖို့အချိန်တန်ပြီ။ ဘယ်ကိုရွှေ့ရမလဲလို့ စဉ်းစားရပါတယ်။ ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်စဉ်ကို စိတ္တာနုပဿနာ အဓိကထား သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ တရားရိပ်သာစခန်း အကြောင်းကြားဖူးထားပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဆရာတော်ကို သွားရောက်ဖူးမြော်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့သံသယများနဲ့ ပြဿနာများကို လျှောက်တင်ပါတယ်။ ဆရာတော်က ကျွန်တော်ပြောချင်တာ တွေကို လုံးဝ သဘောပေါက်နားလည်တာမို့လို့ ကျွန်တော် အလွန် ကျေနပ်သွားပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ တရားကျင့်စဉ်ကလည်း ကျွန်တော် စပိန်နိုင်ငံမှာ ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့ ကျင့်စဉ်နဲ့ နည်းနည်း တော့ ဆင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဆရာတော်ရဲ့ တရားအားထုတ်နည်းက ပိုကောင်းတဲ့အပြင် ဆရာတော်က

သူကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ကိုယ်တွေ့ကို အခြေခံပြော နေတာ ထင်ရှားပါတယ်။

တရားစခန်းပြောင်းပြီး ကျွန်တော် ပထမဆုံး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ လိုတာကတော့ ဒေါသစိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ထုံအခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း စိတ်ဆိုးတယ်၊ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တွေလို့ ကျွန်တော် ယူဆထားတာတွေကို သင်ကြားကျင့်ကြံစေတဲ့သူတွေကိုလည်း ဒေါသထွက် စိတ်ဆိုးမိပါတယ်။ အဲဒီဒေါသစိတ်တွေကို လက်ခံလိုက်ပြီး အသာလေး စောင့်ကြည့်နေတတ်လာတော့ ဒီဒေါသစိတ်တွေဟာ သူ့ဘာသာလျော့ပြီး ပျောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်လည်း နားလည်လာပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် လောဘစိတ်နဲ့ မသိနားမလည်မှုဆိုတဲ့ မောဟစိတ်တွေကြောင့် ဒီတစ်ခါလည်း ကျွန်တော် ဒုက္ခရောက်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လည်း အဲဒီဒုက္ခအတွေ့အကြုံတွေကပဲ ကျွန်တော့်ကို လက်ရှိအခြေအနေရောက်စေတာပါ။

အဲဒီလို ဒေါသစိတ်အစရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အလုပ်အားလုံးကို စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရတာ ကျွန်တော်အတွက် ပိုလွယ်ကူ အဆင်ချောပြီး သဘာဝကျပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဝေဒနာခံစားမှုတွေကို ရှုမှတ်ရတာ ပိုခက်ခဲပါတယ်။ အဲဒါကလည်း ကျွန်တော့်မှာ စိတ်ကို သတိကပ်ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ နှစ်အတော်ကြာရှိလာခဲ့ပြီး ဖြစ်တာလည်း ပါပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အလုပ်များကို လေ့လာရှုမှတ်တာဟာလည်း ခန္ဓာရဲ့ အာရုံလက်ခံရာ

သူကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ကိုယ်တွေ့ကို အခြေခံပြော နေတာ ထင်ရှားပါတယ်။

တရားစခန်းပြောင်းပြီး ကျွန်တော် ပထမဆုံး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းဖို့ လိုတာကတော့ ဒေါသစိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ထုံအ ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း စိတ်ဆိုးတယ်၊ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တွေလို့ ကျွန်တော် ယူဆထားတာတွေကို သင်ကြားကျင့်ကြံ စေတဲ့သူတွေကိုလည်း ဒေါသထွက် စိတ်ဆိုးမိပါတယ်။ အဲဒီ ဒေါသစိတ်တွေကို လက်ခံလိုက်ပြီး အသာလေး စောင့်ကြည့်နေ တတ်လာတော့ ဒီဒေါသစိတ်တွေဟာ သူ့ဘာသာလျော့ပြီး ပျောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်လည်း နားလည် လာပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် လောဘစိတ်နဲ့ မသိ နားမလည်မှုဆိုတဲ့ မောဟစိတ်တွေကြောင့် ဒီတစ်ခါလည်း ကျွန်တော် ဒုက္ခရောက်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လည်း အဲဒီဒုက္ခ အတွေ့အကြုံတွေကပဲ ကျွန်တော့်ကို လက်ရှိအခြေအနေရောက်စေ တာပါ။

အဲဒီလို ဒေါသစိတ်အစရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အလုပ်အားလုံးကို စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရတာ ကျွန်တော်အတွက် ပိုလွယ်ကူ အဆင်ချော ပြီး သဘာဝကျပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဝေဒနာခံစားမှုတွေကို ရှုမှတ်ရတာ ပိုခက်ခဲပါတယ်။ အဲဒါကလည်း ကျွန်တော့်မှာ စိတ်ကို သတိကပ်ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ နှစ်အတော်ကြာရှိလာခဲ့ပြီး ဖြစ်တာလည်း ပါပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အလုပ် များကို လေ့လာရှုမှတ်တာဟာလည်း ခန္ဓာရဲ့ အာရုံလက်ခံရာ

တံခါးပေါက်အားလုံးကို စောင့်ကြည့်လေ့လာတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော် အသေအချာကို သဘောပေါက်လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အတွက် လိုအပ်နေသေးတာကတော့ စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်ကို ကျင့်ကြံရာမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြေလျှော့ထားပြီး ရလာမယ့် တရားအတွေ့ အကြုံတွေကို အလိုက်သင့် လက်ခံနိုင်မယ့် ပုံစံအနေထားကို လေ့ကျင့် ယူရဖို့ပါပဲ။ နောက်ပြီး တစ်နေ့တာလုံးလည်း မပြတ်မလပ် သတိကပ်နေဖို့လည်း အလေ့အကျင့် လိုနေပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခု ထင်ရှားတာကတော့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာနည်းတွေနဲ့ စိတ်အတွေးအကြံပေါ်တိုင်း တွေးတယ်၊ တွေးတယ်လို့ အမည်တပ် မှတ်နေရတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာကို လစ်လျူရှုထားပြီး ဖိနှိပ်ထားသလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော် ဒီရိပ်သာကို စရောက်တာ (၂) နှစ်ကျော် ကြာပါပြီ။ ကျွန်တော် တရားစခန်းဝင်ချိန်ရော၊ ရိပ်သာအပြင်မှာ နေစဉ်ရော တရားအားထုတ်တာ မပြတ်လပ်ခဲ့ပါဘူး။ ရိပ်သာ အပြင်မှာနေတဲ့ လပိုင်းတွေမှာတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ တရား သဘောပေါက်တဲ့အဆင့်နဲ့ စိတ်သဘောထားမှန်ကန်မှု၊ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းမှုအဆင့်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရတာပါပဲ။ ပြင်ပလောကရဲ့ အခက်အခဲတွေကလည်း တရားသင်ခန်းစာတွေ ပေးပါတယ်။ တရားရိပ်သာမှာ နေထိုင် တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်တွေကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ပိုလေးနက်တဲ့သဏ္ဍာန်

ဆောင်တဲ့ အချိန်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာအနုစားလေးတွေ အလုပ်လုပ်ပုံကိုလည်း သတိထားမိစေပါတယ်။ စာပေလေ့လာဖို့ လည်း အချိန်ပိုပေးနိုင်ပြီး အခြားယောဂီတွေနဲ့လည်း ဓမ္မစကား၊ ဓမ္မအရသာ ဖလှယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အခုလို တရားရိပ်သာနဲ့ ပြင်ပလောကကို အလွယ်တကူ အဆင်ပြေပြေ ကူးနိုင်တာကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို ဝစီပိတ်ကျင့်ရန် အားမပေးတာကြောင့် ဖြစ်ပါ တယ်။ ဝစီပိတ်တရားက လနဲ့ချီပြီး စကားမပြောရတော့ မိမိရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး အရည်သွေး တိုးတက်ရန် လမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို စကားပြောခွင့်ရတာကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ပိုအဆင်ပြေ ချောမွေ့လာပါတယ်။ သူများ ပြော စကားကိုလည်း ပိုပြီး စိတ်ရှည်စွာနဲ့ စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင် လာတ်လာပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်တာကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝ ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အခြေခံကစ ပြောင်းလာပါတယ်။ ကျွန်တော် ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်(၂၀)အတွင်းမှာ ဘဝနေမှု ပုံစံမျိုးစုံ စမ်းသပ် ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပထမ ပုံမှန်ဘဝနဲ့ တရားကျင့်ကြံ နေသူအဖြစ်ကနေ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေ လေ့လာတဲ့ရိပ်သာမှာ အလုပ်လုပ်နေထိုင်သူအဖြစ် ပြောင်းပါတယ်။ နောက် တောရိပ်ခိုတ တရားကျင့်သူ ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းဘဝနဲ့ တရားအားထုတ်မှုကို အလေးနက် အဓိကထား လုပ်သူဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ခုနောက်ဆုံးကတော့ တရားရိပ်သာမှာနေတဲ့ လူဝတ်ကြောင် ယောဂီအဖြစ်နဲ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို မမိုတ်မသုံ

ဆက်လက်လျှောက်နေသူ ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုဘဝပုံစံကတော့ တရားစခန်းမှာ ခြေတစ်ဖက်နင်းပြီး ပြင်ပလောကမှာ ခြေတစ်ဖက် ချထားတဲ့ ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူနေမှုဘဝပုံစံတွေ ပြောင်းလာတဲ့ အတောအတွင်း အစဉ်တစိုက် တိုးတက်လာတာကတော့ ဘဝ အရည်အသွေးနဲ့ စိတ်အရည်အသွေးပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြင်မှာ တော့ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်စိတ်တို့ဟာ အစဉ်မပြတ် သတိကပ်နိုင်မှု၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုတို့နဲ့ ဒွန်တွဲနေတယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မမ္မကိုလေ့လာကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ အသိပညာတိုးတက်လာပြီး နောက်ထပ်လည်း အများကြီး သိစရာ၊ နားလည်စရာတွေ ကျန်ရှိနေသေးတယ်လို့ သိလာပါတယ်။ အဲဒီလို အသိတိုးပြီး လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ မောဟအနုစား တွေရဲ့ ပုံစံမျိုးစုံကို လက်လွှတ်နိုင်ဖို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးလိုလိုအတွက် တစ်ဘဝတည်းနဲ့ ပြတ်နိုင်မယ့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအတွေး ကြောင့် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အရေးတကြီးလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတာကို မြင်လာပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ မပြီးပြတ်တဲ့ကိစ္စတွေဟာ နောက် နောက်ဘဝတွေမှာ ဆက်လုပ်ရဦးမှာပါ။ ကျွန်တော့်မှာ အရမ်း တာဝန်ရှိနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီဘဝမှာ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မှ နောက်ဘဝမှာ အခုထက် ဉာဏ်ရည်တိုးပွား ရင့်သန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အတိတ်ဘဝတွေက ကျွန်တော်အခုလို ဘဝ အခြေခံကောင်း ကောင်းနဲ့ အရည်အသွေး စိတ်နေသဘောထားကောင်းကောင်း

လေးရနိုင်အောင် ကံတရားဖန်တီးပေးကြသူများကိုလည်း ကျေးဇူး အထူးတင်မိပါတယ်။

ဒီဘဝမှာ ကျွန်တော့်ကို ဒီအခြေအနေ ဒီအဆင့်ရောက် အောင် ကူညီ မြေတောင်မြှောက်ပေးတဲ့သူအားလုံးကိုလည်း အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိဘတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ ဆရာတွေနဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြောင့် ယနေ့ ကျွန်တော်ဟာ ဒီလိုပုံစံနဲ့ နေနိုင်တာပါ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော် ဓမ္မမိတ်ဆွေ တွေကို တန်းဖိုးထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ တရားကျင့်စဉ် လမ်းတစ်လျှောက်မှာ တွေ့ရှိခဲ့ရတဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ ရိုင်းပင်းမှုဟာ အလွန်အရေးပါခဲ့ပါတယ်။ နာရီပေါင်းရာနဲ့ချီတဲ့ ဓမ္မဆွေးနွေးရတာ၊ ဓမ္မအသိကို ဖလှယ်ရတာတွေဟာ အလွန်တရာ မရှိမဖြစ်ကို အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ လွတ်လပ်မှုရှာဖွေခြင်းဟာ ဓမ္မလမ်း လျှောက်ခြင်းပါပဲ။ အခုလောလောဆယ်မှာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လွတ်လပ်ရောင့်ရဲအေးချမ်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို ဘယ်တုန်းကမှ မရခဲ့ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကလည်း ကျွန်တော် ဒီလိုပဲ ပြောခဲ့ မှာပါပဲ။ နောက်တစ်နှစ်နေရင်လည်း ကျွန်တော် ဒီလိုပဲပြောဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခု ကျွန်တော် လျှောက် နေတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးမရှိလို့ပါပဲ ခင်ဗျာ။

*****

ဤဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်ကို

ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက

''အနန္တာ''

ဓမ္မစာပေ နှင့် Offset Printing

အမှတ်(၁၅/၁)၊ ကျောင်းလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

☎ : ၅၀၁၉၅၀၊ ၇၀၆၃၄၁

: 09 5004339, 09 5067450

သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် ရောင်းချခွင့်မပြုပါ။

''ဓမ္မဒါနသက်သက်'' အတွက်သာ စီစဉ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Anantar

Ashin Tejaniya

(SHWE OO MIN)

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲခြင်း

THE PRACTICE OF
MINDFULNESS
WILL CHANGE YOU